



NW London

know diabetes

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ

ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਪੀੜਤ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਸੇਵਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਖਾਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਉਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ; ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਸ਼ੂਗਰ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

1. ਨਿਯਮਤ ਭੋਜਨ

ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼: ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਖਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਆਮ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸੇਵਨ ਨਾਸ਼ਤੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ, ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉੱਚ ਰਹਿਣਗੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

2. ਸ਼ੂਗਰ ਯੁਕਤ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ

ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼: ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਮਿਸ਼ਰਤ (ਮੁਕਤ) ਖੰਡ ਨੂੰ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੰਡ ਖਾਣਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਢੰਗ, ਮਿੱਠੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕੁੱਝ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਹੈ।

3. ਸਟਾਰਚ ਯੁਕਤ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ।

ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼: ਹਰ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਟਾਰਚ ਯੁਕਤ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਗਲੀਸੇਮੀਕ ਇੰਡੈਕਸ ਵੈਲਿਊ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਸਟਾਰਚ ਯੁਕਤ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨਾਲ, ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਸਟਾਰਚ ਯੁਕਤ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਲੀਸੇਮੀਕ ਇੰਡੈਕਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪੇਟ ਭਰੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

4. ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼: ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਭਾਗ ਖਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਬਣਾਓ।

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਫਾਈਬਰ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੰਜ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬਿਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ; ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ। ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਬੋਨਸ ਊਰਜਾ (ਕੈਲੋਰੀ) ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਉਹ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਖੰਡ ਅਤੇ ਨਮਕ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਾ, ਜੰਮੇ, ਸੁੱਕੇ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5. ਲੂਣ

ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼: ਹਰ ਦਿਨ 6 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੂਣ ਨਾ ਲੈਣ ਦਾ ਟੀਚਾ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਾਰਨ ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਧਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

6. ਸ਼ਰਾਬ

ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼: ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 14 ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣ ਦੇ ਦਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਮਾਨ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

7. ਓਮੇਗਾ 3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ

ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼: ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਮੱਛੀ ਦੇ 2 ਹਿੱਸੇ ਲੈਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਬਣਾਓ।

ਓਮੇਗਾ 3 ਫੈਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਲੱਡ ਟ੍ਰਾਈਗਲੀਸੀਰਾਈਡਸ (ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਕਿਸਮ) ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

8. ਚਰਬੀ

ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼: ਚਰਬੀ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੀ ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਬਣਾਓ, ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਸਮਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਚਰਬੀ ਦਾ ਕੁੱਲ ਸੇਵਨ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਣ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੇ ਮੋਨੋਸੈਚੁਰੇਟਡ (ਜੈਤੂਨ ਅਤੇ ਰੇਪਸੀਡ ਤੇਲ ਅਤੇ ਸਪ੍ਰੈਡਸ) ਅਤੇ ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਡ ਫੈਟ (ਸੋਇਆ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਦੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਸਪ੍ਰੈਡਸ, ਨਟ, ਬੀਜ, ਤੇਲਯੁਕਤ ਮੱਛੀ) ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਫਾਇਦੇਵੰਦ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

9. ਭਾਗ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਮੁੱਚਾ ਸੰਤੁਲਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਤਿੰਨ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਮੋਟੇ ਹਨ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਭਾਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਵਧਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ)। ਇਹ ਗਲੀਸੇਮਿਕ (ਖੂਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼) ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਵਧਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

10. ਡਾਇਬੇਟਿਕ ਉਤਪਾਦ

ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼: ਡਾਇਬੇਟਿਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੈਲੋਰੀ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਮਹਿੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੈਕਸੇਟਿਵ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਈਟਵੈਲ ਪਲੇਟ ਇੱਕ ਅਸਲ ਲਾਭਕਾਰੀ ਗਾਈਡ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ
- ਚਰਬੀ
- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ
- ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
- ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ ਇਨਜ਼ੁਆਏ ਫੂਡ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਓਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਸੀਲਾ ਹੈ:

- ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ **ਇੱਥੇ** ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ
- ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਲਈ **ਇੱਥੇ** ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ