



ਆਹਾਰਕ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ Dietary Fat and Your Health

ਆਹਾਰਕ ਚਰਬੀ ਕੀ ਹੈ?

ਆਹਾਰਕ ਚਰਬੀ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਬੂਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਨਾਲ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ, ਟੇਬਲ ਉੱਤੇ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ ਅਤੇ ਤੇਲਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਆਹਾਰਕ ਚਰਬੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡਾਂ ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 2 ਮੁੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ। ਆਹਾਰਕ ਚਰਬੀ ਦੋਨੋਂ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਕਹਿਣਾ ਇਸ ਤੋਂ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਮੱਖਣ ਇੱਕ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੈਤੂਨ (ਔਲਿਵ) ਦਾ ਤੇਲ, ਇੱਕ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀਆਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਠੋਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀਆਂ ਤਰਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰਕ ਚਰਬੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਰਬੀ (ਫੈਟ) ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਆਹਾਰਕ ਚਰਬੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਨੱਸਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਹਾਰਕ ਚਰਬੀਆਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਬਣਾਵਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਈ ਗਈ ਚਰਬੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀਆਂ ਚੁਣਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਰਬੀ ਦੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ ਕੀ ਹਨ?

ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ

ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀਆਂ 2 ਮੁੱਖ ਕਿਸਮ ਹਨ: ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ।

ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀਆਂ ਵਿੱਚ ਓਮੇਗਾ-3 ਅਤੇ ਓਮੇਗਾ-6 ਚਰਬੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀਆਂ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਐਵੋਕਾਡੋ, ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨਾਂ, ਅਤੇ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈਤੂਨ, ਕੈਨੋਲਾ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਅਤੇ ਕਸੂਭਾ
- ਓਮੇਗਾ-3 ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀਆਂ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਬੀਜ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਅਲਸੀ, ਚੀਆ ਅਤੇ ਹੈਂਪ), ਅਖਰੋਟ, ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ, ਅਤੇ ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਮੱਛੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਰਿੰਗ, ਸੈਮਨ, ਮੈਕਰਲ ਅਤੇ ਟਰਾਊਟ
- ਓਮੇਗਾ-6 ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀਆਂ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਤੇਲ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸੋਇਆਬੀਨ, ਮੱਕੀ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਤਿਲ), ਬੀਜ, ਗਿਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨਾਂ।

ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ

ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀਆਂ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਲਾਲ ਮੀਟ, ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕਰੀਮ, ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਮੱਖਣ), ਸੂਰ ਦੀ ਚਰਬੀ, ਸ਼ੌਰਟਨਿੰਗ, ਪਾਮ, ਪਾਮ ਦੇ ਦਾਣੇ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ।

ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਸੀ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਪੈਕੇਜ ਕੀਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸ਼ੈਲਫ ਤੋਂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਹੈ ਭੋਜਨ ਦਾ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ।

ਟਰਾਂਸ ਚਰਬੀ

ਟਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ: ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਹੋਏ। ਟਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਦਯੋਗਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਟਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ, ਉਦਯੋਗਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਟਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਹਾਇਡਰੋਜਨੇਟਿਡ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਤੇਲ ਸੀ। ਹੁਣ ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵੇਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਾਂ?

ਘਰ ਵਿਚ

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈਤੂਨ, ਕੈਨੋਲਾ, ਜਾਂ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਬੇਕ ਕਰੋ। ਮੱਖਣ, ਸੂਰ ਦੀ ਚਰਬੀ, ਸ਼ੋਰਟਨਿੰਗ, ਸਖਤ ਮਾਰਜੇਰੀਨ, ਨਾਰੀਅਲ ਅਤੇ ਪਾਮ ਤੇਲ ਘੱਟ ਵਰਤੋ
- ਪੈਕ ਕੀਤੇ, ਤਿਆਰ-ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ, ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮਈ ਚਰਬੀ ਵਰਤ ਕੇ ਪਕਾਓ ਜਾਂ ਬੇਕ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਉਤਪਾਦ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਖੰਡ, ਰਿਫਾਇੰਡ ਅਨਾਜ, ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਰਾਊਟ, ਸੈਮਨ, ਹੈਰਿੰਗ ਅਤੇ ਮੈਕਰਲ ਪਰੋਸੋ
- ਮੀਟ ਦੀ ਜਗਾ ਪੌਦਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਫੂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਚੁਣੋ
- ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਪਰੋਸੋ
 - ਮੱਖਣ ਵਰਤਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉੱਤੇ ਜੈਤੂਨ, ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਛਿੜਕੋ
 - ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਰਮ ਮਾਰਜੇਰੀਨ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਸਪ੍ਰੈਡ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੋ
 - ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਚੀਜ਼-ਅਧਾਰਿਤ ਡਰੈਸਿੰਗ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੇਲ ਜਾਂ ਦਹੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗਾਂ ਵਰਤੋ
- ਦਹੀ, ਫਲ, ਤੇਲ ਨਾਲ ਛਿੜਕੇ ਫੁੱਲੇ, ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਡਜ਼ਰਟ ਲਈ ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਚੁਣੋ। ਘੱਟ ਤਿਆਰ-ਕੀਤੀਆਂ ਪੇਸਟਰੀਆਂ, ਕੇਕ, ਡੋਨਟ, ਆਇਸਕਰੀਮ ਅਤੇ ਤੱਲੇ ਹੋਏ ਨਮਕੀਨ ਸਨੈਕਸ ਖਾਓ
- ਪੀਜ਼ਾ, ਲਜ਼ਾਨਿਆ, ਟਾਕੋ ਜਾਂ ਸਪੈਗੇਟੀ ਵਰਗੇ ਰੱਲੇ ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਧ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਰਤੋ
- ਚਮੜੀ ਰਹਿਤ ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਖਰੀਦੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਦਰਲੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰਲੇ ਗੋਲ ਰੋਸਟ, ਸਰਲੋਇਨ ਰੋਸਟ ਜਾਂ ਸਟੇਕ, ਪੋਰਕ ਲੌਇਨ, ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਮੀਟ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਿਰਨ, ਬਾਈਸਨ, ਮੂਜ਼ ਅਤੇ ਕੈਰੀਬੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਮੀਟ ਤੋਂ ਕੁਝ ਚਰਬੀ ਹਟਾਓ
 - ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਹਟਾਓ

- ਪੀਸੀਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਡ੍ਰੇਨ ਕਰੋ
- ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ ਆਹਾਰ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਟੇਬਲ ਵਰਤੋ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮੁੱਲ (%DV) ਤਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਜੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 'ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹੀ' ਜਾਂ 'ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ' ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਪਲਸ ਟਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਹੈ। 5% ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ DV " ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹੀ ਹੈ" ਅਤੇ 15% ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ DV " ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ " ਹੈ

ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਸਮੇਂ

- ਆਪਣੇ ਸਰਵਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਉਹ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਪੈਂਫਲੇਟਾਂ ਜਾਂ ਪੋਸਟਰਾਂ ਤੇ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਮੈਨਿਊ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਣੇ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ
- ਡੂੰਘੇ-ਤਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੇਕ ਕੀਤੇ, ਗਿੱਲੇ ਕੀਤੇ, ਭੁੰਨੇ, ਉਬਲੇ, ਹਲਕੇ ਤਲੇ ਜਾਂ ਬਾਰਬੀਕਿਊ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ
- ਸੌਸ ਜਾਂ ਗਰੇਵੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸੁਆਦ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਵਰਤੋ
- ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਐਲਫਰੇਡੋ ਸੌਸਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟਮਾਟਰ ਅਧਾਰਤ ਸੌਸਾਂ ਚੁਣੋ
- ਮੀਟ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਆਂਟ੍ਰੇਜ਼ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਫਲੀਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਆਂਟ੍ਰੇਜ਼ ਚੁਣੋ
- ਚੀਜ਼ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜ ਪਾਏ ਹੋਏ ਸਲਾਦ ਆਰਡਰ ਕਰੋ। ਸਾਈਡ ਲਈ ਤੇਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਡਰੈਸਿੰਗ ਲਈ ਪੁੱਛੋ
- ਸਾਈਡ ਪਕਵਾਨਾਂ ਲਈ, ਤੇਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਡਰੈਸਿੰਗ ਪਾਇਆ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਫ੍ਰਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਸੀਜ਼ਰ ਸਲਾਦ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਚੁਣੋ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਪੀਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #68a ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ](#) ਤੇ ਜਾਓ।