

ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਲੇਟ ਬਣਾਓ

ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਦੀ ਪਲੇਟ ਜਾਂ ਡੋਂਗੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੀ ਪਲੇਟ 9 ਇੰਚ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਲੇਟ 7 ਇੰਚ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



1/4 ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਸਟਾਰਚ



1/4 ਘੱਟ-ਫੈਟ ਵਾਲਾ
(ਲੀਨ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ

1/2 ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ

ਜਿਆਦਾ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ



ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਫਾਇਬਰ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਹਰ ਦਿਨ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਮੋਟਾਪਾ, ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਚੁਣਿਆ ਜਾਵੇ

- ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੰਗੀਨ "ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਿੰਡੀ, ਬੈਂਗਣ, ਹਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਖਰਬੂਜ਼ਾ, ਤਰਬੂਜ਼, ਸੰਤਰੇ, ਕੇਲੇ, ਗੋਭੀ, ਜੂਕਿਨੀ (ਕਾਲੀਆਂ ਤੋਰੀਆਂ), ਟਮਾਟਰ, ਲੈਟਸ, ਬੋਕ ਚੋਏ ਅਤੇ ਬੰਦਗੋਭੀ।
- ਤਾਜ਼ੇ, ਫ੍ਰੈਜ਼ ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ: ਸਿਰਧ ਦੀ ਬਜਾਏ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਲੂਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।
- ਜੂਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੂਰਾ ਫਲ: ਪੂਰੇ ਫਲ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੱਜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਮਿੱਠੇ ਲਈ ਫਲ: ਚੀਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿਠਾਈਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰ ਖਾਓ।
- ਸੂਪ, ਸਟਿਊਜ਼ (stews) ਅਤੇ ਸੌਸ (sauce) ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਾਓ।
- ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਖਿਚੜੀ, ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਸਲਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲ ਮਿਲਾਓ।



ਲੀਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਓ



ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲੀਨ (ਘੱਟ-ਫੈਟ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਅਤੇ ਕਮਰ ਲਈ ਬੇਹਤਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਐਲਡੀਐਲ ("ਖਰਾਬ") ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਵੱਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿਰਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਚੁਣਿਆ ਜਾਵੇ

- ਬਨਸਪਤੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੀਆਂ, ਮਸਰ, ਦਾਲ, ਨਟਸ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਟੋਫੂ। ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਜਾਂ ਨਮਕ-ਰਹਿਤ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲੀਆਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸੋਡੀਅਮ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੌਢੇ।
- ਅੰਡੇ
- ਬਿਨਾਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਮੱਛੀ
- ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਲੱਸੀ। ਪਨੀਰ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰ ਖਾਓ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: ਘਿਓ ਖਾਓ, ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਸ਼ੋਰਟਨਿੰਗ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਕੈਨੋਲਾ, ਸੋਯਾਬੀਨ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਵਰਤੋਂ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਲਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਤਲੋ, ਭੁੰਨੋ, ਭਾਫ ਵਿੱਚ ਪਕਾਓ ਜਾਂ ਬੋਕ ਕਰੋ।
- ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: ਭਾਰੀ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ-ਚਰਬੀ ਦੇ ਵਾਸ਼ਪੀਕ੍ਰਿਤ (ਇਵੈਪੋਰੇਟਿਡ) ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ।
- ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਰਤੋਂ: ਹਰਬਸ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸੀਜ਼ਿੰਗ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਰਚਾਂ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ, ਹਲਦੀ, ਪੁਦੀਨਾ, ਜੀਰਾ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਧਨੀਆ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਲਸਣ।

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ



ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ ਡਾਇਟਰੀ ਫਾਇਬਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ "ਸੰਪੂਰਣ/whole" ਸ਼ਬਦ ਪਹਿਲੇ ਸਾਮੱਗਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਣ ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਚੁਣਿਆ ਜਾਵੇ

- 100% ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਨਾਨ
- ਬ੍ਰਾਉਨ ਬਾਸਮਤੀ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰੈਡ
- ਬਲਗਰ ਅਤੇ ਬਾਜਰਾ
- ਓਟਮੀਲ (ਦਲੀਆ): ਬਿਨਾ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਪਾਓ
- ਮੈਦੇ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ (ਛਾਣ ਸਮੇਤ)



NYC
Health

HEALTHY HEART
HEALTHY COMMUNITY