

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਕੀ ਹੈ?

ਅਮਰੀਕਨ ਹਾਰਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਇਹਨਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੇਲਾ, ਪਪੀਤਾ, ਅਮਰੂਦ, ਸੇਬ, ਚੀਕੂ ਆਦਿ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਗੋਭੀ, ਬਤਾਉਂ/ਬੈਂਗਣ, ਭਿੰਡੀ, ਘੀਆ ਆਦਿ ਦੀਆਂ **ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਪਰੋਸਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।**

ਹੋਲ ਗ੍ਰੇਨ: ਜਿਵੇਂ ਬ੍ਰਾਊਨ ਰਾਈਸ, ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਓਟਮੀਲ ਭਰਪੂਰ ਹਨ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵਿਚ। ਉਹ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ **ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3-6 ਪਰੋਸੇਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।**



ਉੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ

ਮੱਛੀ, ਚਿਕਨ, ਫਲੀਦਾਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਰਗੇ ਪਤਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਇਹ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

“ਟੀਮ 5 ਰਿਵਰਜ ਹਾਰਟ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਦਹੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।”

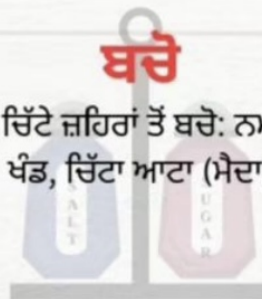
ਘਟਾਓ

ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕਸ, ਮਿਠਾਈਆਂ, ਫੈਟੀ ਮੀਟ, ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ



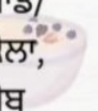
ਬਚੋ

3 ਚਿੱਟੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ: ਨਮਕ, ਖੰਡ, ਚਿੱਟਾ ਆਟਾ (ਮੈਦਾ)



ਬਦਲੋ

ਨਾਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਪਰੋਠਾ ਤੋਂ ਆਂਡੇ/ਓਟਮੀਲ/ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕੇਲਾ, ਪਪੀਤਾ, ਅਮਰੂਦ, ਸੇਬ ਆਦਿ।



5 ਰਿਵਰਜ ਹਾਰਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

"ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦੌਲਤ ਸਿਹਤ ਹੈ"