ਫ਼ੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਜਾਂ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ ਫ਼ੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਰੋ:

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ	**0845 606 0667**
ਮਿਨੀਕੋਮ	**0845 606 0678**
ਫ਼ੈਕਸ	**020 8867 3225**
ਈਮੇਲ	**foodstandards@eclogistics.co.uk**

ਇਸ ਲੜੀ ਦੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ (Thinking of having a baby)	FSA/0607/0802
ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ (Eating while you are pregnant)	FSA/0616/0802
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ (Eating for breastfeeding)	FSA/0625/0802
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਪਿਆਉਣਾ (Feeding your baby	FSA/0634/0802
ਆਪਣੇ ਨੰਨ੍ਹੇ ਮੁੰਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਪਿਆਉਣਾ (Feeding your toddler)	FSA/0670/0802
ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਪਿਆਉਣਾ (Feeding your growing child)	FSA/0643/0802
ਮਰਦ ਅਤੇ ਭੋਜਨ (Men and food)	FSA/0652/0802

Published by the Food Standards Agency 2002.

© Crown copyright 2002

Printed in England FSA/0661/0802 (Punjabi)

Eating for later life - Punjabi

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਖਾਣਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ

FOOD STANDARDS AGENCY

ਤਰਤੀਬ

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	1
ਕੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?	4
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?	5
ਕੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ?	6
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਲੂਣ ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	7
ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?	8

ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਸਭਨਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਭ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਓ :

ਸਟਾਰਚ ਅਤੇ ਫ਼ਾਈਬਰ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਬ੍ਰੈੱਡ, ਚੌਲ, ਪਾਸਤਾ, ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਆਲੂ ਸਭਨਾਂ ਵਿਚ ਸਟਾਰਚ ਅਤੇ ਫ਼ਾਈਬਰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਫ਼ੈਟ (ਚਿਕਣਾਈ ਜਾਂ ਚਰਬੀ) ਤਾਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅੰਸ਼ - ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਫ਼ਾਈਬਰ ਜਾਂ ਰੇਸ਼ਾ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਬਚਾਓ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਫ਼ਾਈਬਰ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਹਦੇ 'ਤੇ ਕੱਚਾ ਬ੍ਰੈਨ (ਬੂਰਾ) ਧੂੜਨਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਿਨਰਲਾਂ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਓਟਸ, ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਫ਼ਾਈਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਲੋਹਾ ਬਹੁਤ ਹੋਵੇ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਹੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਹਾ ਲਾਲ ਮੀਟ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਾਲਾਂ (ਮਟਰ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਮਸਰਾਂ), ਸਾਰਡੀਨ ਵਰਗੀ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ, ਆਂਡਿਆਂ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ੋਰਟੀਫ਼ਾਈਡ ਬ੍ਰੇਕਫ਼ਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹਨਾਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਬਹੁਤ ਹੋਵੇ

ਇਹ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਲੋਹਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਹੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਦਾ ਗਲਾਸ ਵੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਲਾਂ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਫਲਾਂ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਵੱਡੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ, ਟਮਾਟਰਾਂ ਅਤੇ ਆਲੂਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਹੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਚਾਹ ਨਾ ਪੀਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਘੱਟ ਲੋਹਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫ਼ੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਫ਼ੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਭੂਰੇ ਚੌਲਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਫ਼ੋਰਟੀਫ਼ਾਈਡ ਬ੍ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਬ੍ਰੇਕਫ਼ਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਵੱਡੀ ਮਰਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾ ਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਚੀਜ਼ (ਪਨੀਰ) ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਚੁਣਨੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਾਰਡੀਨ ਵਰਗੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ ਕੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਜ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਂਗ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੁੱਪ ਪੈਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ, ਫ਼ੋਰਟੀਫ਼ਾਈਡ ਸੀਰੀਅਲਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰਜਰੀਨ ਵਰਗੇ ਨਰਮ ਸਪ੍ਰੈੱਡਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਾਲੀਆਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣਾ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜ਼ਿਅਦਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਜਾਂ ਜੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰ ਕੱਜਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਗ਼ੈਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਦੇਖੋ ਸਫ਼ਾ 5), ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਗ਼ੈਰਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ 10 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗਰਾਮ (mcg) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਗੋਲੀ ਵਗ਼ੈਰਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਦਿਨ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਢਕੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਮੀਟ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ

ਸ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਜੇ ਭਾਰ ਵਧ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਚੱਲਣਾ ਫਿਰਨਾ ਘਟ ਜਾਏਗਾ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਏਗੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਘੱਟ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰ ਇਕ ਦਮ ਘਟ ਜਾਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ (ਭੋਜਨ ਦੇ ਮਾਹਰ) ਕੋਲ ਭੇਜੇਗਾ/ਭੇਜੇਗੀ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ ਕੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ?

ਜ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਹਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਖਾਣਾ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਪੇ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਕਰਕੇ ਖਾਣੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤਾਕਤਵਰ ਹਲਕੀਆਂ ਫੁਲਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਓ। ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਤਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਣਾ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਨੂੰ ਜੀ ਨਾ ਕਰੇ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਡੱਬਿਆਂ ਵਾਲਾ, ਫ਼ਰਿੱਜ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਫ਼੍ਰੋਜ਼ਨ ਖਾਣਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫ਼੍ਰੀਜ਼ਰ ਜਾਂ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿਚ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਫ਼ੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾ ਸਕੋ।

ਫ਼੍ਰਿੱਜ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਫ਼੍ਰੀਜ ਕੀਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਯਾਦ ਨਾਲ ਇੰਨੇ ਗਰਮ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਸੂੰ ਸੂੰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਣ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਹੋਣ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖ਼ਰੀਦਣ ਜਾਂ ਪਕਾਉਣ ਵਿਚ ਜਾਂ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਜਾਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਜਾਏ।

ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਭੁੱਲੋ!

ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡੈਂਟਿਸਟ ਕੋਲ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਂਦੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਚਿੱਥਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਤਾਕਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਲੂਣ ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦਾ ਸੰਬੰਧ ਖਾਣੇ ਵਿਚਲੇ ਲੂਣ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਸਟ੍ਰੋਕ (ਅਧਰੰਗ) ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਸਤਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ 6 ਗਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੂਣ (ਲੱਗਭਗ 2 ਗਰਾਮ ਸੋਡੀਅਮ) ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੂਣ ਉਹਨਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖ਼ਰੀਦਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਬਣੇ ਬਣਾਏ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਏ ਲੂਣ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੂਣ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਉਹਦੇ ਵਿਚ ਹੋਰ ਲੂਣ ਨਾ ਪਾਓ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 'ਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਅਸਰ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੇਲੇ, ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਐਵੋਕੈਡੋ ਵਰਗੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ, ਜਾਂ ਐਨ ਐੱਚ ਐੱਸ ਡਾਇਰੈਕਟ ਨੂੰ ਨੰਬਰ 0845 46 47 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ - www.nhsdirect.nhs.uk

ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ - www.food.gov.uk

www.food.gov.uk/older