



Dr. A. Kumar, Consultant Herbalist & Dietician, D.Sc. (HS) USA

## ਮੈਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਕਿਉਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ?

### Why I stress on a balance diet?

Dr. A. Kumar

ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ 'ਚ ਇੱਕ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ' ਪ੍ਰਿਵੈਂਸ਼ਨ ਇਜ਼ ਬੈਟਰ ਚੈਨ ਕਿਉਰ'। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ-ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ 'ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਹੀ ਨਾ ਹੋਇਆ ਜਾਵੇ'। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਫਿਕਰ ਹੈ? ਜੇ ਕਰ ਮੈਥੋਂ ਸੱਚ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਸਬ ਇੰਗਲੈਂਡ 'ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਰੱਬ ਬਣ ਗਏ ਹੋ। ਜਿਸ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਦਾ ਮੀਂਹ ਵਰੁਦਾ ਹੈ, ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ ਹਰ ਕੋਈ ਘਰਾਂ 'ਚ ਹੀਟ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰੀਬੀ ਹੈ, ਪਿਆਸ ਇੱਥੇ ਲੱਗਦੀ ਨਹੀਂ ਸੋ ਪਾਣੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ, ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਕਰਣਾ ਤਾਂ ਦੂਰ - ਬਸ ਗੋਰਿਆਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਟੇਸਟ - ਬ੍ਰੈਡ ਤੇ ਠੰਡੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਸਸਤੇ ਤੋਂ ਸਸਤੇ ਸੀਰੀਅਲ ਖਾ ਕੇ ਡੰਗ ਟਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਦੱਸੋ - ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੈ? ਹਰ ਤਰਫ਼ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪੈਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਸੈਕਸ ਦੀ ਸੱਮਸਿਆ, ਸ਼ੂਗਰ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਹਾਈ ਕੋਲੈਸਟਰਲ, ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੇ ਹੋਰ ਛੱਤੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਐਵੇ ਹੀ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ? ਕੀ ਚੰਗੀ ਰੋਟੀ ਖਾਣਾ ਇਹਨਾਂ ਹੀ ਔਖਾ ਹੈ? ਕੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਚੰਗਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਣਾ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਕੰਮ ਹੈ? ਪਿੰਡ ਜਾਕੇ ਸ਼ਾਨਾਂ ਮਾਰਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਉੱਥੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀਆਂ ਕਿੰਨਿਆਂ ਖਾਢੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਲੈਂਟੀ ਸਿਸਟਮ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕਿ ਢਿੱਡ 'ਚ ਪੀੜ ਅੱਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ.ਪੀ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਆਉਣਾ? ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੀ.ਪੀ. ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਤਾਂ ਨਾਰਮਲ ਹੈ। ਸ਼ਾਨ ਵੰਨ-ਸਵੰਨੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸੋਹਣੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਦਾ ਗੁੱਸਾ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਚ ਬੜੀ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਹੱਡ-ਗੋਡੇ ਤੋੜ ਕੇ ਮਿਹਨਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਨੇ ਤੇ ਹੁਣ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਨੇ, ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਖੁੜੋਂ ਬਿਮਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਨੇ। ਚੱਲੋ ਗੁੱਸਾ ਛੱਡ ਕੇ ਅੱਜ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੜੇ ਹੀ ਸਾਢੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਾਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਡਾਈਟ ਪਲਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਚਾਰਟ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ -

ਲਿੰਗ →	ਕੁੜੀਆਂ ਤੇ ਮੁੰਡੇ			ਔਰਤਾਂ	ਮਰਦ	ਔਰਤਾਂ	ਮਰਦ	ਔਰਤਾਂ	ਮਰਦ
ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਮਰ →	2-3	4-8	9-13	14 - 18		19-50		51+	
ਸ਼ਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲ	3	4	5	6	7	6-7	7-9	6	6
ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ	2	3	5	5	6	5-6	7	5	6
ਦੁੱਧ, ਦਹੀ ਤੇ ਪਨੀਰ	2	2	2-3	2-3	2-3	2	2	3	3
ਮੀਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

**ਤੇਲ ਅਤੇ ਫੈਟਸ:** ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟਾਂ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ - 30 ਤੋਂ 45 ਐਮ ਐਲ ਯਾਨਿ 2 ਤੋਂ 3 ਚਮਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੇਲ, ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗਾਂ, ਮਾਰਜਰੀਨ ਅਤੇ ਮਿਓਨੀਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਨੋਲਾ, ਓਲਿਵ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸ਼ਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਰਤੋਂ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਪੰਜਾਬੀ ਸਟਾਈਲ ਕੁਕਿੰਗ 'ਚ ਤੜਕਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਓਲਿਵ ਆਯਲ ਨਾ ਵਰਤੋਂ। ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਤੇ ਸਨਫਲਾਵਰ ਤੜਕੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ ਪਰ ਘੱਟ ਪਾਉ। ਨੌਨ ਸਟਿਕ ਬਰਤਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਤੇ ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਰਤੋ। ਘੱਟ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨ ਹੀ ਵਰਤੋ ਪਰ ਉਹ ਵੀ ਨਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ। ਮੱਖਣ, ਸਖਤ ਮਾਰਜਰੀਨ, ਅਤੇ ਲਾਰਡ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਉਪਰਲਾ ਚਾਰਟ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨੀਆਂ ਫੂਡ ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫੂਡ ਜਾਂ ਡਾਈਟ ਦੀ ਪਲਾਨਿੰਗ ਕਰ ਲਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ:

- ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ, ਮਿਨਰਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਤੁਹੜੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਟਾਪਾ, ਟਾਇਪ-2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਕੈਂਸਰਾਂ ਅਤੇ ਉਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ) ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘਟ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਜੀਵਨ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋਵੋ - ਘਰ ਵਿੱਚ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ, ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਵਕਤ ਉਪਰ ਦਿੱਤੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਹਰ ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ -

1. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਗੂੜ੍ਹੀ ਹਰੀ ਅਤੇ ਸੰਗਤਰੀ ਸ਼ਬਜ਼ੀ ਖਾਉ।
  - ਬਰੋਕਲੀ, ਰੋਮੇਨ ਲੈਟਸ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਵਰਗੀਆਂ ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਸ਼ਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਉ।
  - ਗਾਜਰਾਂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਅਤੇ ਸਿਆਲੂ ਕੱਦੂ (ਸਕੁਐਸ਼) ਵਰਗੀਆਂ ਸੰਗਤਰੀ ਸ਼ਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਉ।
  - ਉਹ ਸ਼ਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਉ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਫੈਟ, ਖੰਡ ਜਾਂ ਲੂਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ।
  - ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਤਲੀਆਂ ਸ਼ਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਭਾਫ ਨਾਲ ਪਕਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸਟਿਰ ਫਰਾਈ ਕੀਤੀਆਂ ਸ਼ਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਉ।
  - ਜੂਸ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਉ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅੱਧੀਆਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਖਾਉ।

- ਜੌਂ, ਭੂਰੇ ਚੌਲ, ਜਵੀ, ਕਿਨੋਆ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਚੌਲਾਂ ਵਰਗੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਖਾਉ।
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਬ੍ਰੈੱਡਾਂ, ਓਟਮੀਲ ਜਾਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਪਾਸਤਾ ਖਾਉ।
- ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਉਹ ਵਸਤਾਂ ਚੁਣੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਟ, ਖੰਡ ਜਾਂ ਲੂਣ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।
- ਸਹੀ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਲੇਬਲਾਂ ਉੱਤੇ ਲਿਖੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ।
- ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਅਸਲੀ ਸਵਾਦ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਸਾਸ ਜਾਂ ਸਪਰੈਡ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋ।

3. ਹਰ ਰੋਜ਼ 1% ਜਾਂ 2% ਸਕਿੱਮ ਦੁੱਧ ਪੀਉ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਤਾਂ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਪੀਉ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲਾਏ ਹੋਣ।
- ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ 500 ਐਮ ਐਲ (2 ਕੱਪ) ਦੁੱਧ ਪੀਉ।
- ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਸਹੀ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗਰਟ ਜਾਂ ਪਨੀਰਾਂ ਉੱਤੇ ਲਿਖੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ।

4. ਫਲੀਆਂ (ਬੀਨਜ਼), ਦਾਲਾਂ (ਲੈਂਟਿਲ) ਅਤੇ ਟੋਫੂ, ਵਗੈਰਾ ਨੂੰ ਮੀਟ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਖਾਉ।
- ਚੈਰ, ਹੈਰਿੰਗ, ਮੈਕਰਿਲ, ਸੈਲਮਨ, ਸਾਰਡੀਨ ਅਤੇ ਟਰਾਉਟ ਵਰਗੀ ਮੱਛੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਲੀਨ ਮੀਟ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਉਹੀ ਫੂਡ ਖਾਉ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਫੈਟ ਜਾਂ ਲੂਣ ਥੋੜਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਮੀਟ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਫੈਟ ਲਾਹ ਦੇਵੋ। ਪੋਲਟਰੀ ਤੋਂ ਸਕਿਨ ਲਾਹ ਦਿਉ।
- ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਰੋਸਟ ਕਰਨ, ਬੇਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਰਤੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਫੈਟ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

5. ਸੋਡੇ ਤੇ ਕੋਕ ਦੀ ਥਾਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਪੀਉ। ਆਪਣੀ ਤ੍ਰੇਹ ਬੁਝਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਕੈਲਰੀਆਂ ਮੁਕਤ ਢੰਗ ਹੈ। ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਰਗਰਮ ਯਾਨਿ ਬਿਜ਼ੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਉ।

5. ਕਸਰਤ: ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਘਮਟੇ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60 ਮਿੰਟ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਚੁਣੋ।

ਮੁੱਕਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਕਿ ਕੋਕ ਅਤੇ ਪੇਸਟਰੀ, ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਕੈਂਡੀ, ਕੁੱਕੀ ਅਤੇ ਗਰੇਨੋਲਾ ਬਾਰ, ਡੋਅਨੱਟ, ਮਫਿਨ, ਆਇਸ ਕ੍ਰੀਮ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਰਟ, ਫਰੈਂਚ ਫਰਾਈਆਂ, ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਚਿਪਸ, ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕ, ਸ਼ਰਾਬ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕ, ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕ, ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕ, ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਡਰਿੰਕ ਵਰਗੇ ਵੱਧ ਕੈਲਰੀਆਂ, ਫੈਟ, ਖੰਡ ਜਾਂ ਲੂਣ (ਸੋਡੀਅਮ) ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖਾਣ/ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉ।

ਖਾਸ ਨੋਟ: ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ 'ਇੱਕ ਫੂਡ ਸਰਵਿੰਗ' ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਲਈ 125 ਗਰਾਮ ਦੀ ਸਰਵਿੰਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਲਈ 200 ਗਰਾਮ ਦੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਭਾਰ, ਕੰਮ-ਕਾਰ, ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਖਾਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਆਦਿ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ 'ਚ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪਲੈਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪੇ ਪਲੈਨਿੰਗ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਲਈ ਉਤਲਾ ਚਾਰਟ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਲਈ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਤੇ ਜਵਾਨ ਇਸ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ 30 ਵਰ੍ਹੇ ਪਾਰ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕਵਾਲੀਫਾਈਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਕੋਲੋਂ ਹੀ ਇੱਕ ਵਾਰ ਡਾਇਟ ਚਾਰਟ ਬਣਵਾ ਲਉ ਤੇ ਸਦਾ ਲਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਤ ਸਿਰੀ ਅਕਾਲ ਕਰ ਦਿਉ। ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮੈਂਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। [info@yorkcollege.com](mailto:info@yorkcollege.com)

**For any advice, contact Dr. A. Kumar: [info@yorkcollege.com](mailto:info@yorkcollege.com)**

**Dr. Ashok Kumar**  
**Consultant Herbalist & Dietician**  
**D.Sc. (HS) USA**

(Disclaimer: This article is only for the general information & nothing should be substituted as prescription. Author & publishers will in no way can be held responsible for any consequence if the reader(s) use any of the information of their own. Editor Yorks College)