ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

NHS Greater Glasgow and Clyde

(How Food Affects Your Blood Glucose Levels – Punjabi)

ਸਟਾਰਚ	ਸ਼ੱਕਰ	ਫ਼ਲ	ਮਿੱਠਾ	ਡੇਅਰੀ	ਚਰਬੀ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ	ਸਬਜ਼ੀਆਂ
ਜਿਵੇਂ ਕਿ...	**ਜਿਵੇਂ ਕਿ...**	**ਜਿਵੇਂ ਕਿ...**	**ਜਿਵੇਂ ਕਿ...**	**ਜਿਵੇਂ ਕਿ...**	**ਜਿਵੇਂ ਕਿ...**	**ਜਿਵੇਂ ਕਿ...**	**ਜਿਵੇਂ ਕਿ...**
ਬ੍ਰੈੱਡ, ਸੀਰੀਅਲ, ਆਲੂ, ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ, ਨੂਡਲਜ਼, ਚਪਾਤੀ	ਚੀਨੀ, ਸ਼ਹਿਦ, ਪੂਰੀ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਪੇਅ-ਪਦਾਰਥ, ਫਲ਼ਾਂ ਦਾ ਜੂਸ, ਸਖ਼ਤ ਟਾਫੀਆਂ ਜਾਂ ਜੈਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਟਾਫੀਆਂ	ਸੇਬ, ਕੇਲੇ, ਖਰਬੂਜ਼, ਅੰਗੂਰ, ਸੰਤਰੇ	ਚਾਕਲੇਟ, ਕੇਕ, ਬਿਸਕੁਟ, ਪੁਡਿੰਗ	ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ	ਮੱਖਣ, ਮਾਰਜਰੀਨ, ਚੀਜ਼, ਤੇਲ, ਲਾਰਡ, ਕਰੀਮ	ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਚਿਕਨ, ਅੰਡੇ, ਫਲ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਟੋਫੂ	ਗਾਜਰਾਂ, ਮਟਰ, ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ
ਪ੍ਰਭਾਵ...	**ਪ੍ਰਭਾਵ...**	**ਪ੍ਰਭਾਵ...**	**ਪ੍ਰਭਾਵ...**	**ਪ੍ਰਭਾਵ...**	**ਪ੍ਰਭਾਵ...**	**ਪ੍ਰਭਾਵ...**	**ਪ੍ਰਭਾਵ...**
4 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ	ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ 10 - 15 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ	4 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ	4 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ	4 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ	ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ	ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ	ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ
ਉੱਚ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਸਰੂਪਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਬਰੈੱਡ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ		ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2-3 ਅੰਸ਼ ਖਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ	ਇੱਕ ਦਾਵਤ ਵਜੋਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਖਾਓ	ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਡਾਇਟ ਵਾਲੇ ਸਰੂਪਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ, ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਓੱਥੇ ਬਿਨਾਂ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਸਰੂਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ	ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਵੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ - ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਸੰਸਕਰਣਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ	ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਓੱਥੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ	ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 3-4 ਅੰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ
ਹਰੇਕ ਵਿੱਚ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ 3 ਬਕਾਇਦਾ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ		ਫਲ਼ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ		ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2 ਅੰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ		ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2-3 ਛੋਟੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ	ਫਲ਼ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ