ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਜਾਂ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ ਫੂਡ 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

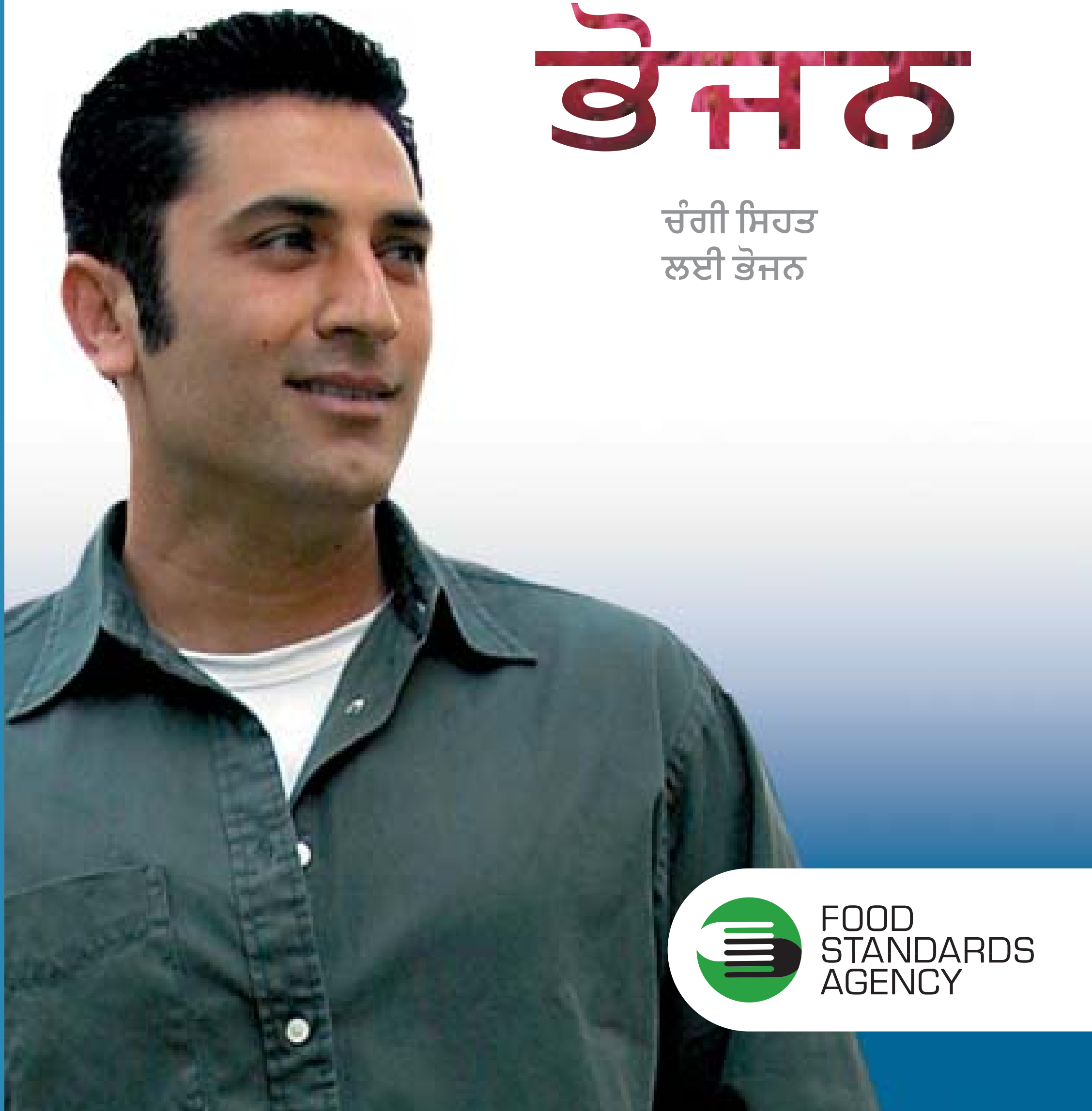
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ (Thinking of having a baby)	FSA/0607/0802
ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ (Eating while you are pregnant)	FSA/0616/0802
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ (Eating for breastfeeding)	FSA/0625/0802
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਪਿਆਉਣਾ (Feeding your baby	FSA/0634/0802
ਆਪਣੇ ਨੰਨ੍ਹੇ ਮੁੰਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਪਿਆਉਣਾ (Feeding your toddler)	FSA/0670/0802
ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਪਿਆਉਣਾ (Feeding your growing child)	FSA/0643/0802
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਖਾਣਾ (Eating for later life)	FSA/0661/0802

Published by the Food Standards Agency 2002.

© Crown copyright 2002

Printed in England FSA/0652/0802 (Punjabi)

ਮਰਦ ਅਤੇ ਭੋਜਨ



ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ
ਲਈ ਭੋਜਨ

FOOD STANDARDS AGENCY

ਤਰਤੀਬ

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	1
ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	2
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਲੂਣ ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	3
ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਏ?	4
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਫ਼ੈਟ (ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਚਿਕਨਾਈ) ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	5
ਕੀ ਮੇਰਾ ਭੋਜਨ ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	6
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਬਾਲਗ਼ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੱਕੋ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	7
ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?	8

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ 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 ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਹਿੱਸੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ। ਇਹ ਤਾਜ਼ੇ, ਫ਼੍ਰੋਜ਼ਨ, ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ, ਸੁੱਕੇ, ਜਾਂ ਰਸ ਦੇ ਗਲਾਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਫ਼ਾ 2 'ਤੇ ਦੇਖੋ **ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?**
- ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਧ ਖਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਪਾਸਤਾ, ਚੌਲ, ਆਲੂ, ਸੀਰੀਅਲ, ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ (ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਮਸਰ ਵਗ਼ੈਰਾ)। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਲੱਗਭਗ ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ।
- ਬਿਨਾਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ ਚੁਣੋ, ਇਹਤੋਂ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਜੇ ਚਮੜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਲਾਹ ਦਿਓ।
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਮੱਛੀ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਇਸ ਵਿਚ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਮੈਕਰਲ ਜਾਂ ਸਾਰਡੀਨ।
- ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਤਲਣ ਜਾਂ ਰੋਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਇ ਗਰਿਲ ਹੇਠਾਂ, ਭਾਫ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿਚ ਪਕਾਓ। ਤੇਲ ਵਗ਼ੈਰਾ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ "ਸੁੱਕਾ ਰੋਸਟ' ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਖੰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।

ਸ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜ 1 ਹਿੱਸਾ = ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ:

- 1 ਸੇਬ, ਕੇਲਾ ਜਾਂ ਸੰਤਰਾ
- 2 ਆਲੂਬੁਖ਼ਾਰੇ, ਜਾਂ ਇਸੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੇ ਹੋਰ ਫਲ
- ½ ਗਰੇਪਫ਼ਰੂਟ ਜਾਂ ਐਵੋਕੈਡੋ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਕੱਚੀਆਂ, ਪਕਾਈਆਂ, ਫ਼੍ਰੋਜ਼ਨ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਵਾਲੀਆਂ) ਦੇ 2 ਜਾਂ 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ
- ਫਲਾਂ (ਤਾਜ਼ੇ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ, ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਵਾਲਿਆਂ) ਦੇ 2 ਜਾਂ 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ
- ½ ਜਾਂ 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ ਸੁੱਕੇ ਫਲ (ਜਿਵੇਂ ਸੌਗੀ ਜਾਂ ਖੁਮਾਨੀ)
- 1 ਮੁੱਠ ਅੰਗੂਰ, ਜਾਂ ਚੈਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੇਰ ਵਰਗੇ ਫਲ
- ਸਲਾਦ ਦਾ ਇਕ ਡਿਸੱਰਟ ਪਿਆਲਾ
- 1 ਗਲਾਸ (150 ਮਿਲੀਗਰਾਮ) ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ (ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਪੀਓ, ਇਹਨੂੰ 1 ਦਿਨ ਵਿਚ 1 ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਏਗਾ)।

ਸ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਲੂਣ ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜ ਲੂਣ ਵਿੱਚਲੀ ਸੋਡੀਅਮ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸਟ੍ਰੋਕ (ਅਧਰੰਗ) ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਉਹਦੇ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਲੂਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਣੇ ਬਣਾਏ ਹਰ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਖ਼ਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਦੇ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਸੋਡੀਅਮ ਕਿੰਨੀ ਹੈ। (ਹੇਠਾਂ **ਦੇਖੋ ਲੂਣ ਬਾਰੇ ਅੰਕੜੇ ਅਤੇ ਸੱਚੀਆਂ ਗੱਲਾਂ**)

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

ਲੂਣ ਬਾਰੇ ਅੰਕੜੇ ਅਤੇ ਸੱਚੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

- ਜਿਹੜਾ ਲੂਣ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹਦਾ ¾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੇ ਬਣਾਏ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ ਲੋਕ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਔਸਤਨ 9 ਗਰਾਮ ਲੂਣ (3.5 ਗਰਾਮ ਸੋਡੀਅਮ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੱਗਭਗ 6 ਗਰਾਮ ਲੂਣ (2.5 ਗਰਾਮ ਸੋਡੀਅਮ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ 100 ਗਰਾਮ ਮਗਰ 0.5 ਗਰਾਮ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸੋਡੀਅਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ 100 ਗਰਾਮ ਮਗਰ 0.1 ਗਰਾਮ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਕੁਝ ਘੱਟ ਹੈ।

ਸ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਏ?

ਜ ਮਰਦ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਤਰਾ ਸਹੇੜੇ ਬਿਨਾਂ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ 3 ਜਾਂ 4 ਯੂਨਿਟ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਯੂਨਿਟ ਆਮ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਬੀਅਰ, ਲਾਗਰ ਜਾਂ ਸਾਈਡਰ ਦੇ ਅੱਧੇ ਪਾਇੰਟ, ਜਾਂ ਵਾਈਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਸਪਿਰਿਟ (ਪੱਕੀ ਸ਼ਰਾਬ) ਦੇ 25 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ ਪੈਮਾਨੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢਿੱਡ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਖ਼ਰਾਬੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਸ਼ਰਾਬ, ਪੂਰੇ ਪਾਇੰਟਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਅੱਧੇ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਅਲਹੋਕਲ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲ ਬਦਲ ਕੇ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਤੋਂ 8 ਕੱਪ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ। ਜੇ ਸਾਦਾ ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਤਾਂ ਇਹਦਾ ਸਵਾਦ ਬਦਲਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਗੈਸ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਕੁਐਸ਼ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਲਾਈਮ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਫ਼ੈਟ (ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਚਿਕਣਾਈ) ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਫ਼ੈਟ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਫ਼ੈਟ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ 'ਜ਼ਰੂਰੀ ਫ਼ੈਟੀ ਐਸਿਡ' ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਖ਼ੁਦ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ (ਜਾਂ ਕੈਲਰੀਆਂ) ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫ਼ੈਟ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪਰ ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ ਮਰਦ ਔਸਤਨ ਇਹਦੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਫ਼ੈਟ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।

ਫ਼ੈਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸੈਚੂਰੇਟਡ ਫ਼ੈਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੈਚੂਰੇਟਡ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਲਾਲ ਮੀਟ, ਮੀਟ ਦੀਆਂ ਪਾਈਆਂ, ਸੌਸੇਜ, ਮੱਖਣ, ਚੀਜ਼ (ਪਨੀਰ) ਅਤੇ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜੀਨੇਟਡ ਫ਼ੈਟ ਨਾਲ ਬਣੇ ਕੇਕ ਅਤੇ ਬਿਸਕੁਟ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਚੁਣੋ ਜਿਹਦੇ ਵਿਚ ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੂਰੇਟਡ ਜਾਂ ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੂਰੇਟਡ ਫ਼ੈਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਓਲਿਵ, ਸਨਫਲਾਵਰ ਜਾਂ ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਤੇਲ।

ਸ ਕੀ ਮੇਰਾ ਭੋਜਨ ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਵਧਣ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਢਿੱਡ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਮੋਟਾਪਾ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹਨੂੰ 'ਸੇਬ' ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਢਿੱਡ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦਾ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਫ਼ਰੀਕਨ-ਕੈਰੀਬੀਅਨ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਅਨ (ਭਾਰਤੀ, ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ, ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ੀ) ਮੂਲ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਢਿੱਡ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਹਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੋਵੇ।

ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਬੋਝ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਕਿ ਫ਼ੈਟ ਵਿਚ ਕੈਲਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਕਿ ਇਹਦੇ ਕਾਰਨ ਰੱਜ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣਾ ਖਾ ਜਾਓਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਫ਼ੈਟ ਅਤੇ ਫ਼ਾਈਬਰ (ਰੇਸ਼ੇ) ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਠੀਕ ਹੋਵੇ।

ਸ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਬਾਲਗ਼ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੱਕੋ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜ ਤੇਰਾਂ ਤੋਂ ਉੱਨੀ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ, ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਸਰਗਰਮ ਹੋ। ਜਿੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਅਸੀਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੇ ਉਹਦੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੋਜਨ ਕਰੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਫ਼ੈਟ, ਫ਼ਾਈਬਰ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਹੋਵੇ।

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

ਕਸਰਤ ਦਾ ਨਵਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ।

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

www.food.gov.uk/men