

ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਖਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ: ਦਿਲ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖੁਰਾਕ Heart-Healthy Diet

ਆਮ ਸਰੋਤ General Resources

ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ The Importance of Eating Heart-Healthy Foods

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ,
ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ
ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

Eating a heart-healthy and balanced
diet is one of the most important things
that can be done to protect your health

A healthy diet can:

- Improve your cholesterol
- Improve your blood pressure
- Improve your blood sugar

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਵੱਧ ਖਾਓ Eating More Fruits and Vegetables

- 1/2 ਹਿੱਸਾ ਪਲੇਟ ਦਾ, ਹਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ
ਸਨੈਕ ਨਾਲ।

- Have half a plate with every meal or
snack

- ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਪੀਸੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੁੱਲਗੋਭੀ, ਮੇਥੀ, ਪਾਲਕ ਰੋਟੀ ਦੇਆਟੇ, ਚੌਲਾਂ, ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਦਹੀਂ ਵਿਚ ਖੀਰਾ, ਧਨੀਆ, ਜਾਂ ਗਾਜਰਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਹਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਲਾਦ ਖਾਓ। ਸਲਾਦ ਲਈ ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਖੀਰਾ, ਗਾਜਰ, ਟਮਾਟਰ ਖਾਓ
- ਸਲਾਦ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਦਾਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪਾਲਕ, ਧਨੀਆ, ਗਾਜਰ, ਗੋਬੀਪਾਓ
- ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ੇਕ ਬਣਾ ਕੇ ਪੀਓ

- Add finely-chopped vegetables such as cauliflower, fenugreek or spinach to flour, rice or lentils when preparing meals
- Add cucumber, coriander or carrots to yogurt
- Eat salad with every meal. A suggestion is to have onion with cucumber, carrots or tomatoes
- In addition to salad, add spinach, coriander, carrots and cauliflower to cooked lentils or curry
- Make a shake with fruits and vegetables to drink

ਬਜਟ ਅਨੁਕੂਲ ਖਰੀਦਦਾਰੀ Buying Budget-Friendly

- ਮੌਸਮੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਓ
- ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਵੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਦੇਸੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਵੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

- Eat seasonal fruits and vegetables
- Frozen fruits and vegetables also have nutrients in them
- Local fruits and vegetables are also filled with nutrients

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਓ Eating Protein

- 1/4 ਹਿੱਸਾ ਪਲੇਟ ਦਾ, ਹਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਨਾਲ
- ਪੌਦੇ ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੱਧ ਵਰਤੋ
- ਦਾਲ ਵਿਚ, ਸੁਕੇ, ਭੁੰਨੇ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ
- ਤਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਓਵਨ ਜਾਂ ਤੰਦੂਰ ਵਿਚ ਭੁੰਨੋ
- ਉਬਾਲੇ ਛੋਲੇ, ਰਾਜਮਾਹ ਕੁਚੰਬਰ ਸਲਾਦ ਵਿਚ ਵਰਤੋ
- ¼ portion of your plate with every meal or snack
- Use plant-based protein
- Use dry or roasted lentils
- Bake food instead of frying
- Add boiled chickpeas or kidney beans to your salad

ਅਤਿ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿਡ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ Avoiding highly processed foods

- 5 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੱਗਰੀ
- ਪਾਮ ਦੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਸ਼ੌਰਟਨਿੰਗ ਨਾਲ ਬਣੇ ਖਾਣੇ
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਖਾਣੇ (ਜੋ ਖੰਡ, ਤੇਲ ਜਾਂ ਲੂਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਹੋਣ)
- Foods that include more than 5 ingredients
- Food prepared with cooking spray oil or shortening
- Packaged foods (stored in sugar, oil or salt)

 www.iconproject.org

 icon.support@ubc.ca