

The Eat Right Movement

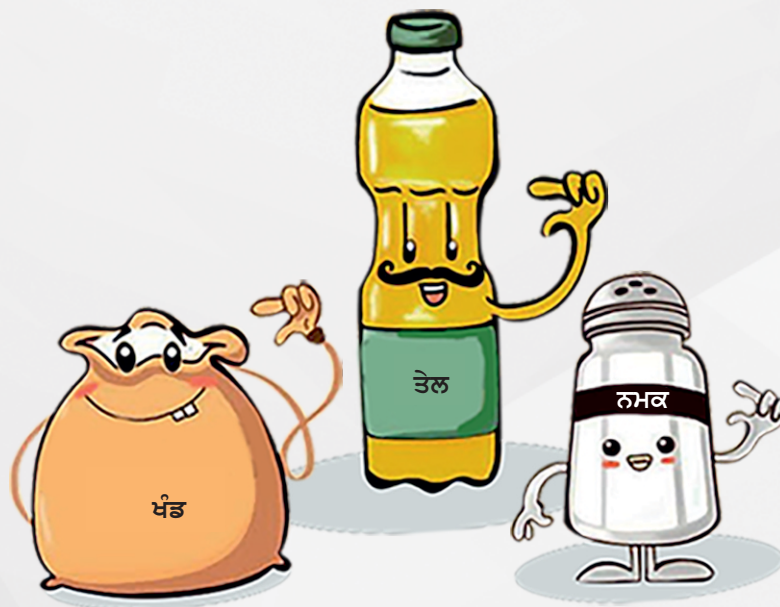
#AajSeThodaKam

ਤੇਲ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਨਮਕ
ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ

fssai



ਮੋਟਾਪਾ, ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਸੰਚਾਰੀ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਨਮਕ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।



ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ:

ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਘੱਟ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤੇਲ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਨਮਕ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਨਾਪ-ਤੋਲ ਕਰੋ:

ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਤੇਲ ਪਾਉਣ ਲਈ ਛੋਟੇ ਚੱਮਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਘਟਾਓ:

ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨਮਕ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਤੇਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘਟਾਓ।

ਬਦਲਾਵ ਕਰੋ:

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਨਾਲ:
• ਖੰਡ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
• ਵਨਸਪਤੀ ਘਿਓ ਦੀ ਬਜਾਏ 2-3 ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ:

ਅਚਾਰ, ਨਮਕੀਨ ਸਨੈਕਸ, ਚੱਟਣੀਆਂ, ਜੈਮ, ਜੈਲੀਜ਼, ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ, ਮਿਠਿਆਈ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।

ਬਚੋ:

- ਤੇਲ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ-ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਨਮਕ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਨੂੰ ਸਲਾਦ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਫਲ, ਦਹੀਂ 'ਤੇ ਛਿੜਕਣਾ।
- ਚਾਵਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਨਮਕ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਰਿਫਾਈਨਡ ਖੰਡ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।