

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਖਾਓ ਤਾਂ ਸਹਿਤਮੰਦ ਚੁਣਨਾ



ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਹੱਸਿਆ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਲੈ ਕੇ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਰੈਸਟਾਰੈਂਟ ਵੱਲ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਟੇਕ-ਆਊਟ ਕਾਊਂਟਰਾਂ, ਕਰਿਆਨਾ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਘਰ ਵੱਲ ਡਲਿਵਰ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਸਹਿਤਮੰਦ ਚੁਣਨਾ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਘਰ ਵੱਲ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵੱਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਵੱਲ ਲੈਣਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਵੱਲ ਤੰਨ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਗਰੁੱਪ ਹਨ:

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ
- ਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦ
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ

ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵੱਲੋਂ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਪਲੇਟ ਢੰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹਾਸਲਿ ਕਰਨ ਵੱਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓਦੇ ਹੋ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਿਮਾਂ ਖਾਓ



ਆਪਣੇ ਆਕਾਰ ਹੱਸਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਲੇਟ ਢੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਹੈਂਡੀ ਹੱਸਿਆ ਗਾਈਡ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੱਖਣ ਵੱਧ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਆਪਣੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਖੁਰਾਕ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਵਰਤਦੇ ਹੋ), ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਹੱਸਿ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਭੋਜਨ ਵੱਧ ਦੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਹੋਵੇਗਾ। ਰੈਸਟਾਰੈਟ ਵੱਧ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਮਿ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਹੱਸਿ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੈਂਡੀ ਹੱਸਿਆ ਗਾਈਡ

ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਢੁਕਵੇਂ ਹੱਸਿਆ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ, ਹੇਠਲੇ ਹੱਸਿਆਂ ਦੇ ਅਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਕਰੋ:



ਫਲ/ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ

ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਸਟਾਰਚ, ਜਾਂ ਫਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੁੱਕੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜੈਨੀ ਮਾਤਰਾ ਚੁਣੋ।



ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਓਨੀ ਮਾਤਰਾ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵੱਧਿ ਫੜ੍ਹ ਸਕੋ। ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਚੁਣੋ।



ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਟੀ ਉਗਲ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਜੈਨੀ ਮਾਤਰਾ ਚੁਣੋ।



ਚਰਬੀ

ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਸਖਿਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜੈਨੀ ਮਾਤਰਾ ਤੱਕ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤਿ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਜਿਉਣ ਵਾਲੇ ਪੈਕਿੰਗ ਭੋਜਨ

ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਜਿਉਣ ਵਾਲੇ ਪੈਕਿੰਗ ਭੋਜਨ ਉੱਤਮ ਵਕਿਲਪ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਘਰੋਂ ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਲਿਆਓ, ਜਵਿੰ ਭੂਰੇ ਚੌਲਾਂ (ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜੈਨੀ) ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਚਕਿਨ ਕੜੀ, ਫਸਿੰ ਕੜੀ ਜਾਂ ਚਨਾ ਮਸਾਲਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਵਿੰ ਗੋਭੀ, ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਬੈਗਣ ਨਾਲ ਲੰਚ ਕੰਟੇਨਰ। ਕੁੱਝ ਮੇਵੇ, ਦਰੀ, ਫਲ, ਅਤੇ ਧੋਤੀਆਂ, ਪੂਰਵ-ਕੱਟੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਨੈਕ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲਿ ਕਰੋ।



ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ

ਭੋਜਨ ਜੀਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਥਿਧਿਕਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਵੱਲੋਂ ਕੀਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਲੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਸੂਲਿਨ ਉੱਤੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇੰਸੂਲਿਨ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਮਾਤਰਾ ਉੱਤੇ ਆਮ ਨਰਿਦੇਸ਼

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਜਿੱ ਲੋੜਾਂ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ; ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਮਾਤਰਾ ਸਹੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹੇਠਾਂ ਆਮ ਨਰਿਦੇਸ਼ ਹਨ:

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਮਾਤਰਾ	ਔਰਤਾਂ	ਮਰਦ
ਭੋਜਨ ਵੱਲੋਂ	45 ਤੋਂ 60 ਗ੍ਰਾਮ	60 ਤੋਂ 75 ਗ੍ਰਾਮ
ਸਨੈਕ ਵੱਲੋਂ	15 ਤੋਂ 30 ਗ੍ਰਾਮ	15 ਤੋਂ 30 ਗ੍ਰਾਮ

ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵੱਲੋਂ ਮੇਰਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮੀਟਰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਕੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਈ ਹੈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ, ਬਲਿਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਭੋਜਨ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੀਚਾ:

ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	4 ਤੋਂ 7 mmol/L
ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ	5 ਤੋਂ 10 mmol/L

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:

- ਕੀ ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਸ਼ਾਮਲਿ ਕੀਤੀ ਸੀ? (ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਸ਼ਾਮਲਿ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵੱਲੋਂ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ)
- ਕੀ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਏ? (ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ)
- ਕੀ ਮੈਂ ਉਪਯੁਕਤ ਕਸਰਤ ਕੀਤੀ? (ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਵੱਲੋਂ ਰੱਖਣ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ)
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ 4 ਤੋਂ 6 ਘੰਟੇ ਦੇ ਫਾਸਲੇ 'ਤੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਆਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇੰਸੂਲਿਨ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕਰਨ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਸੂਲਿਨ ਵਰਤਦੇ ਹੋ) ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਖਾਓਗੇ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਨਾ ਛੱਡੋ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੈਸਟਾਊਟ ਜਾਂ ਸਮਾਗਮ ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨੀ

ਕਈ ਰੈਸਟਾਊਟਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀਆਂ ਅਤੇ ਪੋਸਟਕਿਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ ਪਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਆਰਡਰ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਉਣ ਲਈ, ਉਸ ਵਧਿਕਤੀ ਲਈ ਜੋ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਸੈਂਪਲ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਫਰਿ, ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਲੀ ਯੋਜਨਾ ਚਾਰਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਨਾਸ਼ਤਾ

ਸਥਾਨ: ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਖੁਦ-ਪੇਕ ਕੀਤਾ ਨਾਸ਼ਤਾ

ਸਮਾਂ: 8 ਸਵੇਰੇ

ਭੋਜਨ	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮ (ਅਨੁਮਾਨਤਿ.)
ਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਰੋਟੀ, 2 ਸਲਾਈਸ	30
1 ਉਬਲਿਆ ਅੰਡਾ	0
1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਸੰਤਰਾ	15
ਚਾਹ ਜਾਂ ਕਾਫੀ, ਕਾਲੀ	0
ਕੁੱਲ	45 ਗ੍ਰਾਮ

ਦੁਪਹਰਿ ਦਾ ਭੋਜਨ

ਸਥਾਨ: XYZ ਰੈਸਟਾਰੈਂਟ

ਸਮਾਂ: 12 ਦੁਪਹਰਿ

ਭੋਜਨ	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮ (ਅਨੁਮਾਨਤਿ.)
ਚਪਾਤੀ, ਪੂਰਨ ਅਨਾਜ (2 ਪੀਸ, ਹਰੇਕ 6 ਇੰਚ)	30
ਚਿਕਨ ਕੜੀ (2 oz, 60 g)	0
ਦਾਲ (1 ਕੱਪ, 125 mL)	15
ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਦੀ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਵਾਲਾ ਹਰਾ ਸਲਾਦ (1 tsp, 5 mL)	0
ਤਾਜ਼ਾ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸਲਾਦ (1/2 ਕੱਪ, 125 mL)	15
ਚਾਹ - ਬਨਿੰਗ ਸ਼ੱਕਰ (ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ, 1/2 ਕੱਪ, 125 mL)	6
ਕੁੱਲ	66 ਗ੍ਰਾਮ

ਦੁਪਹਰਿ ਦਾ ਸਨੈਕ

ਸਥਾਨ: ਕੰਮ ਉੱਤੇ

ਸਮਾਂ: 3 ਦੁਪਹਰਿ

ਭੋਜਨ	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮ (ਅਨੁਮਾਨਤਿ.)
ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਸਾਦਾ ਦਰੀ (3/4 ਕੱਪ, 175 mL)	15
ਬਲੂਬੈਰੀਜ਼ (1/2 ਕੱਪ, 125 mL)	9
ਕੁੱਲ	24 ਗ੍ਰਾਮ

ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ

ਸਥਾਨ: WXY ਰੈਸਟਾਰੈਂਟ

ਸਮਾਂ: 6 ਦੁਪਹਰਿ

ਭੋਜਨ	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮ (ਅਨੁਮਾਨਤਿ.)
ਚੌਲ, ਬਾਸਮਤੀ ਬਣਾਏ (2/3 ਕੱਪ, 150 mL)	30
ਦਾਲ (1 ਕੱਪ, 125 mL)	15
ਲੇਲਾ ਮਸਾਲਾ (4 oz, 120 g)	0
ਮਸ਼ਿਰਤਿ ਸਬਜ਼ੀਆ (2 ਕੱਪ, 500 mL)	0
ਚਾਹ - ਬਨਿੰਗ ਸ਼ੱਕਰ (ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ, 1/2 ਕੱਪ, 125 mL)	6
ਕੁੱਲ	51 ਗ੍ਰਾਮ

ਰੈਸਟਾਰੈਂਟ ਵੱਚਿ ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੇ 6 ਸੁਝਾਅ

1 ਖਾਸ ਬੇਨਤੀਆਂ ਕਰੋ

- ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਨਾਲੋਂ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮੰਗਵਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਰਡਰ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਚਿ ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਨਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਵੀ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਫਰੈਂਚ ਫਰਾਈਜ਼ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਾਧੂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।
- ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਟੋਪਿੰਗਸ, ਅਤੇ ਸੋਸਿਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਕੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ।
- ਅੱਧੇ ਹੱਸਿਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾ ਵਧਾਉ ਚਾਹੇ ਇਹ ਸਸਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ! ਜਿੰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਵੱਡਾ ਆਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਓਨਾ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹੋਵੋਗੇ।
- ਪੱਛਮੀ ਸਟਾਈਲ ਦੇ ਰੈਸਟਾਰੈਂਟ ਵੱਚਿ, ਬ੍ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਬਟਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵੱਚਿ ਖਾਣ ਤੋਂ ਰੁੱਕੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਪਕਵਾਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਵਭਿਨਿਤਾ ਉੱਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਕੁੱਝ ਮੁੱਖ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵੱਚਿ ਚਰਬੀ ਤੱਤ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

2 ਵਕਿਲਪ ਬਣਾਓ

ਇਹ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ...	ਇਸ ਨਾਲ ਬਦਲੋ...
ਸਮੋਸਾ, ਪਕੋੜੇ, ਵੜੀ, ਕਚੋਰੀ ਅਤੇ ਪੂਰੀਆਂ	ਸਲਾਦ, ਉਪਮਾ, ਪਾਪੜ
ਫਰੈਂਚ ਫਰਾਈਜ਼	ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਹੱਸਿਆ
ਪਰੋਠੇ, ਪੂਰੀ, ਚੱਟਿ ਚੌਲ, ਫਰਾਈ ਚੌਲ, ਫਰਾਈ ਆਲੂ	ਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਚਪਾਤੀ, ਜਾਂ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ, ਭੂਰੇ ਚੌਲ (ਜਦੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ)
ਕ੍ਰੀਮ ਵਾਲੀ ਸਲਾਦ ਦੀ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ	ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਜਿਵੇਂ ਰੈਤਾ ਜਾਂ ਨੈੱਚੂ ਦਾ ਜੂਸ
ਨਾਰੀਅਲ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮ ਸੂਪ	ਤਰੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ
ਜਿਆਦਾ-ਲੂਣ, ਵਧੇਰੇ-ਚਰਬੀ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਸੂਰ ਦੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ, ਚੈਕਿਨ ਵੈਗਿਸ, ਸੌਸਿਜ਼ਿਸ, ਵੀਨਰਸ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤਾ ਲੰਚਾਇਨ ਮੀਟ	ਪਤਲਾ ਮੀਟ, ਬਨਿੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਪਨੀਰ, ਟੋਫੂ, ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦ, ਫਲੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਮਸਰ, ਛੋਲੇ, ਬੀਨਸ)
ਉੱਚ ਸੋਡੀਅਮ (ਲੂਣ) ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਸੋਸਿਜ਼ਿਸ, ਜਿਵੇਂ ਖਾਸ ਚਟਨੀਆਂ	ਘੱਟ-ਸੋਡੀਅਮ ਵਕਿਲਪ
ਵਧੇਰੇ-ਚਰਬੀ ਮੈਂਠਾ ਜਿਵੇਂ ਮਠਿਆਈ, ਜਲੇਬੀ, ਲੱਡੂ, ਖੀਰ	ਫਲ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਲੱਸੀ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲਾਟੇ ਜਾਂ ਕੈਪੇਚੀਨੋ

3 ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

- ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਵੱਚਿ ਸਹਿਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਲੱਭੋ: ਬੇਕਡ, ਸਟੀਮ ਕੀਤਾ, ਰੋਸਟ ਕੀਤਾ, ਬ੍ਰੇਸ ਕੀਤਾ, ਬ੍ਰੇਇਲ ਕੀਤਾ, ਗ੍ਰਲਿ ਕੀਤਾ, ਜਾਂ ਤੰਦੂਰ ਵੱਚਿ ਪਕਾਇਆ।
- ਪੁੱਛੋ ਜੇਕਰ ਸ਼ੈਂਫ ਘਿਓ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇਲ ਬਦਲ ਸਕੇ, ਫਰਾਈ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬੇਕ ਕਰ ਸਕੇ, ਜਾਂ ਤੇਲ ਜਾਂ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਏ, ਮੀਟ ਦੇ ਪਤਲੇ ਹੱਸਿ, ਟੋਸਟ ਕੀਤੇ ਪੋਪਾਡੋਮ ਜਾਂ ਬਨਿੰ ਮੱਖਣ ਦੇ ਨਾਨ।
- ਜੇ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਵੱਚਿ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਣਜਾਣ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਇਸਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

4 ਸਹਿਤਮੰਦ ਪੇਅ ਚੁਣੋ

- ਪਾਣੀ, ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ, ਸ਼ੱਕਰ-ਮੁਕਤ ਜਾਂ ਡਾਇਟ ਡ੍ਰਾਕ, ਸਾਫ ਚਾਹ, ਜਾਂ ਪੇਅ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਹਰਬਲ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਕਾਫੀ ਜੋ ਬਨਿੰ ਸ਼ੱਕਰ, ਸ਼ਹਾਦਿ ਜਾਂ ਸਰਿਪ ਦੇ ਹੋਵੇ।
- ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਲਕੋਹਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਨੀਵਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਹਿਤਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿੱਕੀ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੀਨੀ।

5 ਬਫੇ ਵਖਿ ਚੇਤੰਨ ਚੋਣਾਂ ਕਰੋ

- ਬਫੇ ਟੇਬਲ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀਨਾ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਤਿ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਹਰੇਕ ਕੋਰਸ ਲਈ ਬਫੇ ਲਾਈਨ ਵੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਗੁਜ਼ਰੋ। ਜੇ ਬਫੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਕਸਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਵੱਚੋਂ ਆਰਡਰ ਕਰੋ, ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ।
- ਪਲੇਟ ਢੰਗਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਰਿਦੇਸ਼ਤਿ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਭਿੰਨਤਾ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਲਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣੋ। ਜਾਂ, ਓਨੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਰੈਗੂਲਰ ਰੈਸਟਾਰੈਟ ਵੱਚਿ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਐਪੇਟਾਈਜ਼ਰ ਲਓ, ਜਿਵੇਂ ਸਲਾਦ, ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕੋਰਸ ਲਓ, ਅਤੇ ਸਹਿਤਮੰਦ ਮਠਿਆਈ ਦੇ ਵਕਿਲਪ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

6 ਆਪਣੀ ਚਾਲ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦਓ

- ਹਰੇਕ ਬੁਰਕੀ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਉੱਤੇ ਸਮਾਂ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।
- ਰੁਕ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਰੱਜ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਮਿਾਗ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ 20 ਮਿੰਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

ਨਾਸ਼ਤਾ

ਸਥਾਨ:

ਸਮਾਂ:

ਭੋਜਨ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮ (ਅਨੁਮਾਨਤਿ.)

ਕੁੱਲ

ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਨੈਕ

ਸਥਾਨ:

ਸਮਾਂ:

ਭੋਜਨ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮ (ਅਨੁਮਾਨਤਿ.)

ਕੁੱਲ

ਦੁਪਹਰਿ ਦਾ ਭੋਜਨ

ਸਥਾਨ:

ਸਮਾਂ:

ਭੋਜਨ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮ (ਅਨੁਮਾਨਤਿ.)

ਕੁੱਲ

ਦੁਪਹਰਿ ਦਾ ਸਨੈਕ

ਸਥਾਨ:

ਸਮਾਂ:

ਭੋਜਨ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮ (ਅਨੁਮਾਨਤਿ.)

ਕੁੱਲ

ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ

ਸਥਾਨ:

ਸਮਾਂ:

ਭੋਜਨ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮ (ਅਨੁਮਾਨਤਿ.)

ਕੁੱਲ

ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਸਨੈਕ

ਸਥਾਨ:

ਸਮਾਂ:

ਭੋਜਨ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮ (ਅਨੁਮਾਨਤਿ.)

ਕੁੱਲ

ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼

ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਤੰਨ ਮੁੱਖ ਪੋਸ਼ਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਸਟਾਰਚ, ਫਲ, ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਲਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਵਿੱਚ ਤੋੜਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕਹੀਦੇ ਹਨ।



**DIABETES
CANADA**

diabetes.ca | 1-800 BANTING (226-8464) | info@diabetes.ca

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੀ ਅਦਰਸ਼ਿ ਮਹਾਮਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਰੀਬ 11.5 ਮੀਲੀਅਨ ਕੈਨੇਡੀਆਈਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਜਾਂ ਪੂਰਵ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਹਨ। ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਹੈ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ - ਇਸਦੇ ਸਹਿਤ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਦੋਸ਼ਾਂ, ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ। ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਦਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਆਈ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕਰਕੇ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸਥਾਨਾਂ ਲਈ ਸ੍ਰੇਤ ਅਤੇ ਖੋਜ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ ਕਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਲਾਜ ਬਹਿਤਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲੱਭਿਆ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ 2018 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕਲੀਨੀਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਿ ਗਾਈਡਲਾਈਨਸ © 2018 ਦੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨਾਮ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਰਜਿਸਟਰਡ ਮਾਲਕ ਹੈ। 02/22