

ਆਹਾਰਕ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ Dietary fat and your health

ਆਹਾਰਕ ਚਰਬੀ (ਡਾਇਟਰੀ ਫੈਟ) ਕੀ ਹੈ?

ਆਹਾਰਕ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ ਹਨ।

ਆਹਾਰਕ ਚਰਬੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫੈਟੀ ਐਸਿਡਾਂ ਦੀਆਂ 2 ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ: ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ (saturated) ਅਤੇ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ (unsaturated)। ਚਰਬੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਜਾਂ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿੰਨੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮੱਖਣ ਇੱਕ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ (ਔਲਿਵ ਆਇਲ) ਇੱਕ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਠੋਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਤਰਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚਰਬੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਆਹਾਰਕ ਚਰਬੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ:

- ਊਰਜਾ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੈ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਡੀ, ਈ ਅਤੇ ਕੇ ਦੇ ਸੋਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਰਬੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਚੁਣੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ

ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਰਬੀ ਅਕਸਰ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ

ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਦੀਆਂ 2 ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ: ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ (monounsaturated) ਅਤੇ ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ (polyunsaturated)। ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀਆਂ ਵਿੱਚ ਓਮੇਗਾ-3 ਅਤੇ ਓਮੇਗਾ-6 ਚਰਬੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀਆਂ, ਵਿੱਚ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਐਵੋਕਾਡੋ, ਨੈਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜਰੀਨਾਂ ਅਤੇ ਜੈਤੂਨ (ਔਲਿਵ), ਕੈਨੋਲਾ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੂਰਜਮੁੱਖੀ ਅਤੇ ਸੈਫਲਾਵਰ ਵਰਗੇ ਤੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਓਮੇਗਾ-3 ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀਆਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਰਿੰਗ, ਸੈਮਨ, ਮੈਕਰੇਲ ਅਤੇ ਟਰਾਊਟ ਵਰਗੀਆਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ, ਅਲਸੀ (flax), ਚੀਆ ਅਤੇ ਹੈਂਪ ਵਰਗੇ ਬੀਜ, ਅਖਰੋਟ, ਅਤੇ ਕੈਨੋਲਾ ਅਤੇ ਅਲਸੀ ਦਾ ਤੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਓਮੇਗਾ-6 ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀਆਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਇਆਬੀਨ, ਮੱਕੀ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਤਿਲ, ਬੀਜ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

ਮੈਨੂੰ ਚਰਬੀ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ

ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਪੇਲਟਰੀ ਦੀ ਚਮੜੀ, ਉੱਚ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੂਰਾ ਦੁੱਧ, ਕਰੀਮ, ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਮੱਖਣ, ਅਤੇ ਚਰਬੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਰਡ, ਸ਼ਾਰਟਨਿੰਗ, ਘਿਓ, ਅਤੇ ਪਾਮ (palm), ਪਾਮ ਦੇ ਕਰਨਲ (palm kernel) ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਕਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਪਕਵਾਨ ਵੀ ਉਹਨਾਂ

ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਬਾਸੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸ਼ੈਲਫ ਲਾਈਫ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਓ।

ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ (Trans fat)

ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਦੇ 2 ਸਰੋਤ ਹਨ: ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗ-ਨਿਰਮਿਤ।

- ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤ ਕੁਝ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਬੀਫ ਅਤੇ ਲੇਲੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਏਗੀ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਉਦਯੋਗ-ਨਿਰਮਿਤ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ, ਉਦਯੋਗ-ਨਿਰਮਿਤ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੇਟਿਡ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ ਸਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵੇਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਮੱਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈਤੂਨ (ਔਲਿਵ), ਕੈਨੋਲਾ, ਜਾਂ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ ਅਤੇ ਰੋਪਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਕਰੈਕਰਾਂ 'ਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੈਮਨ, ਟੁਨਾ ਜਾਂ ਸਾਰਡਾਈਨਾਂ ਵਰਤਣ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ।
- ਪਾਲਕ, ਆਰਟੀਚੋਕ ਜਾਂ ਰੈਂਚ ਵਰਗੀਆਂ ਕਰੀਮੀ ਡਿੱਘਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹਮਸ ਜਾਂ ਗੁਆਕਾਮੇਲੀ ਨੂੰ ਡਿੱਘ ਵਜੋਂ ਅਜ਼ਮਾਓ।
- ਟੇਸਟ, ਬੇਗਲਾਂ ਜਾਂ ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ 'ਤੇ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨ ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਲਗਾਓ।
- ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਚੀਜ਼-ਅਧਾਰਿਤ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੇਲ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ-ਅਧਾਰਿਤ ਸਲਾਦ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ, ਸੀਰੀਅਲਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਦਾਂ 'ਤੇ ਅਲਸੀ, ਚੀਆ ਜਾਂ ਹੈਂਪ ਦੇ ਬੀਜ ਛਿੜਕੋ।
- ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਸਨੈਕ ਲਈ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਲਓ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਵਾਂ?

ਗਰੇਸਰੀ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ

- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਇਟ ਕਰੀਮ ਚੀਜ਼, ਲਾਇਟ ਰਿਕੋਟਾ ਚੀਜ਼, 20% ਤੋਂ ਘੱਟ MF ਵਾਲੇ ਚੀਜ਼, ਅਤੇ 2% ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ MF ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਕਾਟੇਜ ਚੀਜ਼ ਚੁਣੋ।
- ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਚਮੜੀ ਰਹਿਤ ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਟੁਕੜੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਗੋਲ ਰੋਸਟ, ਸਰਲੇਇਨ ਰੋਸਟ ਜਾਂ ਸਟੇਕ, ਪੋਰਕ ਲੋਇਨ, ਅਤੇ ਹਿਰਨ, ਬਾਈਸਨ, ਮੂਸ ਅਤੇ ਕੈਰੀਬੂ ਸਮੇਤ ਜੰਗਲੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਚੁਣੋ।
- ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਲਈ, ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਟੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰੇਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ (%DV) ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 'ਥੋੜ੍ਹਾ' ਜਾਂ 'ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ' ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਹੈ। 5% DV ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਘੱਟ "ਥੋੜ੍ਹਾ" ਹੁੰਦਾ ਹੈ, 15% DV ਜਾਂ ਵੱਧ "ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ" ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿਚ

- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜੇ ਘੱਟ ਮੱਖਣ, ਲਾਰਡ, ਘਿਓ, ਸ਼ਾਰਟਨਿੰਗ, ਸਖ਼ਤ ਮਾਰਜਰੀਨ, ਨਾਰੀਅਲ ਅਤੇ ਪਾਮ (palm) ਦਾ ਤੇਲ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਾਇਲ ਕਰਨਾ, ਗ੍ਰਿਲ ਕਰਨਾ, ਪੇਚ ਕਰਨਾ, ਸਟਰ-ਫ੍ਰਾਈ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣਾ (sauteing) ਅਜ਼ਮਾਓ।
- ਬੇਕਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੀ ਰੈਸਿਪੀ ਵਿੱਚ ਅੱਧੀ ਚਰਬੀ ਤੱਕ ਨੂੰ ਓਨੀ ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੈਸ਼ ਕੀਤੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀ ਐਪਲਸ ਨਾਲ ਬਦਲੋ।

- ਵਧੇਰੇ ਪੌਦੇ-ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਫੂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਰਤੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਰੀ ਜਾਂ ਸਟਰ-ਫ੍ਰਾਈ ਵਿੱਚ ਮੀਟ ਦੀ ਥਾਂ ਟੋਫੂ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਪਾਓ
- ਮੀਟ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਤੋਂ ਚਰਬੀ ਹਟਾਓ:
 - ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਹਟਾ ਦਿਓ
 - ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਰਬੀ ਕੱਢ ਦਿਓ

ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਵੇਲੇ

- ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗੋ ਜਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਦੇਖੋ। ਘੱਟ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਪਕਵਾਨ ਚੁਣੋ
- ਤਲੇ ਹੋਏ, ਡੀਪ-ਫ੍ਰਾਈ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਬਰੈੱਡ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ, ਗਰਿੱਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ, ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ, ਪੋਚ ਕੀਤੇ ਹੋਏ (poached), ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਹੋਏ (sautéed) ਜਾਂ ਬਾਰਬਿਕਯੂ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਸੋਸ ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਵੀ ਪਾਏ ਗਏ ਪਕਵਾਨਾਂ ਲਈ, ਘੱਟ ਸੋਸ ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਵੀ ਮੰਗੋ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਾਈਡ 'ਤੇ ਪਰੋਸਣ ਲਈ ਕਰੋ
- ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਅਲਫਰੇਡੋ ਸੋਸਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟਮਾਟਰ-ਅਧਾਰਤ ਸੋਸਾਂ ਚੁਣੋ
- ਕਰੀਮ-ਅਧਾਰਿਤ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੇਲ ਜਾਂ ਸਿਰਕੇ-ਅਧਾਰਿਤ ਸਲਾਦ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

[HealthLinkBC File #68a ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ](#)

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ: ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ:

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/eating-support/cooking/healthy-cooking-methods.html>

ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।