

ਆਪਣਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਆਹਾਰ ਲੱਭਣਾ

ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੰਮੀ-ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਆਹਾਰ “ਬਿਹਤਰੀਨ” ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।¹

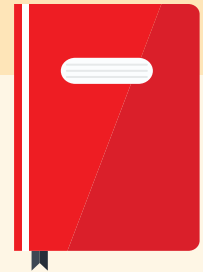


ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਜਮ ਵਾਲੇ ਆਹਾਰ ਖਾ ਕੇ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣਾ ਲੰਮੇ-ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਤਰੀਕਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਵਜ਼ਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਹਿਲੂ 'ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਐਪ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਲੋਰੀ ਖਪਤ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।²



ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ	ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ ਜਾਂ ਤੋਲਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ	<p>ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੇ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ(ਸਮਿਆਂ) ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਉਹ ਸਮਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ • ਉਹ ਸਮਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹੋਏ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ
ਨੋਟਸ ਲਓ	ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਕੈਲੋਰੀ ਸਮੱਗਰੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਧਿਆਨ ਦਿਓ



ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਜੀਵਨ ਭਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਸਫਰ ਹੈ, ਇਸਲਈ, ਖਾਣ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਡਟੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਵਜ਼ਨ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਬੁਤ, ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਨਾ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੋਸ਼ਕ-ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

	ਸਾਬੁਤ ਭੋਜਨ/ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਨਾ ਕੀਤੇ	ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ/ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ
ਉਦਾਹਰਨਾਂ	ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅੰਨ, ਫਲ, ਮੇਵੇ, ਮੱਛੀ, ਮੀਟ, ਆਂਡੇ, ਅਤੇ ਦੁੱਧ।	ਬ੍ਰੈਡ, ਪਨੀਰ, ਟੋਫੂ, ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਮੀਟ, ਜਾਂ ਸੇਮ।	ਸੋਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕ, ਚਿਪਸ, ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ, ਚਿਕਨ ਨੌਗੋਟਸ, ਹਾਟਡਾਗ, ਅਤੇ ਫ੍ਰਾਈਸ।



ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀ ਖਾਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਬੁਤ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਕੈਲੋਰੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।³

ਖਾਣ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਸਾਬੁਤ ਭੋਜਨ ਉੱਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਵਜ਼ਨ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਹਵਾਲੇ: 1. Brown J, Clarke C, Johnson Stoklossa C, Sievenpiper J. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Medical Nutrition Therapy in Obesity Management. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/nutrition>. Accessed June 16, 2022. 2. Vallis TM, Macklin D, Russell-Mayhew S. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Effective Psychological and Behavioural Interventions in Obesity Management. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/behavioural>. Accessed July 18, 2022. 3. Hall KD, Ayuketah A, Brytcha R, et al. Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. *Cell Metab.* 2019;30(1):67-77.e3.



ਸਾਰੇ ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ Novo Nordisk A/S ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਹਨ ਅਤੇ Novo Nordisk Canada Inc. ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
Novo Nordisk Canada Inc., ਟੈਲੀਫੋਨ: (905) 629-4222 ਜਾਂ 1-800-465-4334. www.novonordisk.ca
 ©Novo Nordisk Canada Inc.
 CA240B00055P

