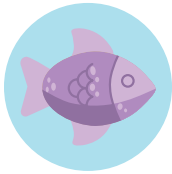


ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ:



- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ
- ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਇੱਕ “ਸੁਪਰਫੂਡ” ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਢੰਗ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ
- ਇੰਨਾ ਖਾਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਾਗ — ਲੈਟਸ, ਕੇਲ, ਪਾਲਕ, ਮੇਥੀ, ਕਾਲਰਡ ਗ੍ਰੀਨਜ਼ ਆਦਿ। ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੀ ਉਤਨੇ ਹੀ ਚੰਗੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ



- ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤਣਾ
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਮੱਛੀ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਚਿਕਨ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ/ਨਟਸ ਖਾਣਾ



- ਲਾਲ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ
- ਵੱਧ ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇਕ, ਕੁਕੀਜ਼, ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ, ਚਿਪਸ, ਫ੍ਰੇਜ਼ਡ ਡਿਨਰ ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੂਪ



- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਫੁੱਲ-ਫੈਟ ਦੁੱਧ ਦੀ ਬਜਾਏ 1% ਜਾਂ ਸਕਿਮ ਦੁੱਧ ਚੁਣੋ
- ਰਿਫਾਈਡ ਅਨਾਜ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਚੁਣਨਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਫੈਦ ਬ੍ਰੈੱਡ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੋਲ ਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਸਫੈਦ ਆਟੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਆਟਾ ਚੁਣੋ



ਵਧੇਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਰੈਸਪੀਜ਼ ਲਈ,
ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਲੱਭਣ ਲਈ,
ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ

ਬ੍ਰੇਨ ਹੈਲਥ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਡਾ. ਮੈਥਿਊ ਪੈਰਟ ਨੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕਨਸੋਰਸ਼ੀਅਮ ਆਨ ਨਿਊਰੋਡੀਜਨਰੇਸ਼ਨ ਇਨ ਏਜਿੰਗ: ਟੀਮ 5 — ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ — ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਟੀਮ 5 ਦੀਆਂ ਮੈਂਬਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ:

ਬੇਕੈਸਟ ਹੈਲਥ ਸਾਇੰਸਜ਼, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੇਅਰ ਡੇ ਜੇਰੀਆਡੀ ਡੇ ਮੋਂਟਰੀਅਲ, ਸੈਂਟਰ ਡੇ ਰਿਸਰਚ ਡੂ ਸੈਂਟਰ ਹੋਸਪਿਟਾਲੀਅਰ ਡੇ ਲ'ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੇ ਡੇ ਮੋਂਟਰੀਅਲ, ਮੈਕੀਲਿਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਰੋਮੈਨ ਰਿਸਰਚ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ, ਮੋਂਟਰੀਅਲ ਹਾਰਟ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ, ਟੋਰਾਂਟੋ ਮੈਟਰੋਪੋਲਿਟਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਸਨੀਬਰੂਕ ਹੈਲਥ ਸਾਇੰਸਜ਼ ਸੈਂਟਰ, ਟੋਰਾਂਟੋ ਰੀਹੈਬ/ਯੂਆਐਨ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਰੀਹੈਬਿਲਿਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੇ ਡੇ ਮੋਂਟਰੀਅਲ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੇ ਡੇ ਸ਼ੇਰਬੁਰਕ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ, ਟੋਰਾਂਟੋ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਓਟਾਵਾ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਟੋਰਾਂਟੋ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਵਾਟਰਲੂ।

ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਣ ਬਦਲਾਅ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਗਹਿਰਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਜੋ ਸਰੀਰ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਉਹ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ

ਬ੍ਰੇਨ ਹੈਲਥ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਉਹਨਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਰਗੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸ਼ੂਗਰ, ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਧਿਐਨ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ:

- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ, ਸੋਚਣ ਦੀ ਗਤੀ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਘੱਟ ਖਤਰੇ ਨਾਲ



ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ

ਬ੍ਰੇਨ ਹੈਲਥ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਉਹ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਸਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਰੰਗ ਚੁਣੋ। ਹਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਡੀਪ ਫ੍ਰਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿੱਲ, ਸਟੀਮ, ਸਾਟੇ ਜਾਂ ਪੈਨ ਫ੍ਰਾਈ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੰਸਟੈਂਟ ਪਾਟ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



- ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖੋ:

- ਸੁੱਕੀਆਂ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਬੀਨਜ਼, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਲੇ ਅਤੇ ਰਾਜਮਾ
- ਜੰਮੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ
- ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ



- ਸੂਪ, ਕਰੀਆਂ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਸਟਿਰ-ਫ੍ਰਾਈ ਵਿੱਚ ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸਨੈਕ ਕਰੋ। ਨਟਸ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ, ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ ਚੁਣੋ
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੱਸੀ/ਛਾਫ, ਚਾਹ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਚਾਹ

ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਬੂਤਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਗਾਈਡ

ਸਹਾਇਕ ਸਬੂਤ: ¹ Shannon, OM, Stephan, BCM, Granic, A, ਆਦਿ। Mediterranean diet adherence and cognitive function in older UK adults: The European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition-Norfolk (EPIC-Norfolk) Study. Am J Clin Nutr. 2019;110:939-43. ² Valls-Pedret C, Sala-Vila A, Serra-Mir, ਆਦਿ। Mediterranean diet and age-related cognitive decline: a randomized trial. JAMA Internal Medicine. 2015;175(7):1094-1103. ³ Smith PJ, Blumenthal, JA, Babyak MA, ਆਦਿ। Effects of the dietary approaches to stop hypertension diet, exercise, and caloric restriction on neurocognition in overweight adults with high blood pressure. Hypertension. 2010;55:1331-1338. ⁴ Martinez-Lapiscina, EH, Clavero, P, Toledo, E, ਆਦਿ। Mediterranean diet improves cognition: the PREDIMED-NAVARRA randomized trial. J Neuro Neurosurg Psychiatry. 2013;84:1318-1325. ⁵ Wu, L, Sun, D. Adherence to Mediterranean diet and risk of developing cognitive disorders: An updated systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. Scientific Reports. 2017;7:41317.

ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ	ਮਾਤਰਾ	ਪਰੋਸਣ ਦਾ ਆਕਾਰ
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੁੱਲ	ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ	
ਕਰੂਸੀਫੇਰਸ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਬਰੋਕਲੀ, ਫੁੱਲਗੋਭੀ, ਬਰੱਸਲਜ਼ ਸਪ੍ਰਾਊਟਸ, ਕੇਲ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ	ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ	1/2 ਕੱਪ = 1/2 ਮੁੱਠੀ 
ਕੱਚੀਆਂ ਹਰੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਵੇਂ ਲੈਟਸ, ਪਾਲਕ, ਮਿਕਸਡ ਗ੍ਰੀਨਜ਼, ਕੇਲ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ	ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਵਾਰ	1 ਕੱਪ = 1 ਮੁੱਠੀ 
ਫਲ ਕੁੱਲ	ਦਿਨ ਵਿੱਚ 4 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ	
ਬੇਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ	ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਫਲ ਜਾਂ 1/2 ਕੱਪ = 1/2 ਮੁੱਠੀ 
ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਨਟਸ ਜਾਂ ਆਲ-ਨੈਚਰਲ ਨਟ ਬਟਰ ਕੁੱਲ ਜਿਵੇਂ ਬਾਦਾਮ ਬਟਰ, ਪੀਨਟ ਬਟਰ	ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਵਾਰ	
ਅਖਰੋਟ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ	ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 4 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ	1/4 ਕੱਪ ਨਟਸ = 1 ਭਰੀ ਹੋਈ ਹਥੇਲੀ ਜਾਂ 2 ਟੇਬਲਸਪੂਨ ਨਟ ਬਟਰ 
ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਕੁੱਲ ਜਿਵੇਂ ਟੋਫੂ, ਛੋਲੇ, ਰਾਜਮ, ਦਾਲਾਂ, ਨੇਵੀ ਬੀਨਜ਼	ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ	1/2 ਕੱਪ = 1/2 ਮੁੱਠੀ 
ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਕੁੱਲ ਬੈਟਰ ਜਾਂ ਡੀਪ ਫ੍ਰਾਈ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ	ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ	
ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਵੇਂ ਸੈਲਮਨ, ਟਰਾਊਟ, ਸਾਰਡੀਨ	ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 1 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ	3-4 ਔਂਸ = 1 ਹਥੇਲੀ 



ਰਿਫਾਈਡ ਅਨਾਜ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਟਸ, ਬ੍ਰਾਊਨ ਰਾਈਸ, 100% ਹੋਲ ਵੀਟ ਜਾਂ ਹੋਲ ਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਕੀਨੋਆ, ਬੁਲਗੁਰ, ਜੌਂ, ਅਤੇ ਹੋਲ ਗ੍ਰੇਨ ਪਾਸਤਾ। ਰਿਫਾਈਡ ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ ਸਫੈਦ ਚੌਲ, ਸਫੈਦ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਸਫੈਦ ਬ੍ਰੈੱਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਵਰਤੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕਿਮ ਜਾਂ 1% ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ 0-2%, ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਲਗਭਗ 22% ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ। ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਲਈ ਐਕਸਟਰਾ-ਵਰਜਿਨ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੁੱਖ ਤੇਲ ਬਣਾਓ।

ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ	ਮਾਤਰਾ	ਪਰੋਸਣ ਦਾ ਆਕਾਰ
ਕੋਈ ਵੀ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਕੁੱਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹਰ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਮੀਟ ਜਾਂ ਪੋਲਟਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ	ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ	
ਲਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਵੇਂ ਬੀਫ਼, ਪੋਰਕ, ਲੈਂਬ, ਬੱਕਰੇ ਦਾ ਮੀਟ/ਮਟਨ, ਲਿਵਰ, ਸਾਸੇਜ਼, ਹਾਟ ਡੌਗ, ਕੋਲਡ ਕਟਸ, ਪੈਪਰੋਨੀ	ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 1 ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ	3-4 ਔਂਸ = 1 ਹਥੇਲੀ 
ਮੱਖਣ, ਕ੍ਰੀਮ, ਕੰਡੈਂਡ ਮਿਲਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਸਪ੍ਰੇਡਸ ਜਿਵੇਂ ਸੌਰ ਕ੍ਰੀਮ, ਕ੍ਰੀਮ ਚੀਜ਼	ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 1 ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ	1 ਟੀਸਪੂਨ ਮੱਖਣ ਜਾਂ 1 ਟੇਬਲਸਪੂਨ ਕ੍ਰੀਮ 
ਸਫੈਦ ਬ੍ਰੈੱਡਸ ਜਿਵੇਂ ਮੈਦਾ, ਨਾਨ, ਬ੍ਰੈੱਡ, ਰੋਲਜ਼, ਬੇਗਲਜ਼, ਪੀਟਾ, ਟੋਰਟੀਆ	ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 1 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ	1 ਸਲਾਈਸ ਬ੍ਰੈੱਡ ਜਾਂ 1/2 ਬੇਗਲ/ਨਾਨ 
ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਮੀਲਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੁਪ, ਇੰਸਟੈਂਟ ਨੂਡਲਜ਼, ਫ੍ਰੇਜ਼ਨ ਐਪੇਟਾਈਜ਼ਰਜ਼ ਅਤੇ ਐਂਟਰੀਜ਼; ਆਲੂ ਚਿਪਸ, ਫ੍ਰਾਈਜ਼, ਪ੍ਰੈਟਜ਼ਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਮਕੀਨ ਸਨੈਕਸ ਜਾਂ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਪਕੌੜੇ, ਸਮੋਸੇ; ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਡੇਅਰੀ ਡਿਜ਼ਰਟਸ ਜਿਵੇਂ ਮਿਠਾਈਆਂ, ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ, ਫ੍ਰੇਜ਼ਨ ਯੋਗਰਟ, ਪ੍ਰਿੰਡਿੰਗ, ਕਸਟਡ; ਬੇਕਡ ਸਮਾਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਹੋਏ, ਜਿਵੇਂ ਕੁਕੀਜ਼, ਮਫ਼ਿਨਜ਼, ਸਕੇਨਜ਼, ਕ੍ਰੇਸਾਂ, ਡੋਨਟਸ, ਕੇਕ, ਪਾਈਜ਼; ਕੈਂਡੀ, ਜੈਗਰੀ/ਗੁੜ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ ਪਾਪ; ਮਿੱਠੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਮਿੱਠਾ ਪੇਅ	ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 3 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਰਵਿੰਗਜ਼	ਪਰੋਸਣ ਦਾ ਆਕਾਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲ ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੀ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਰਣੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ

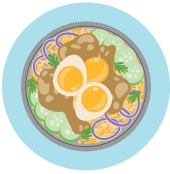


ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਔਖਾ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਤਿਉਹਾਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਅਲਬਰਟਾ ਐਂਡ ਨਾਰਥਵੈਸਟ ਟੈਰੀਟਰੀਜ਼ (ASANT) ਦੇ ਕਲਚਰਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਅਤੇ CCNA ਰਾਹੀਂ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।



ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਰੰਪਰਾ, ਮਹਿਮਾਨ-ਨਵਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਜੁੜਾਅ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਅਕਸਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੇ ਲੋਕ ਮਿਲ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਰੈਸਪੀਜ਼ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਪਰੰਪਰਾ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ **ਘੱਟ ਤੇਲ** ਵਰਤਣਾ ਜਾਂ **ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ** ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ। ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਵੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਭੋਜਨ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਉਹ ਭੋਜਨ ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਪਰਿਵਾਰ, ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ **ਸਮੁੱਚੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਢੰਗ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤਤਾ** ਬਾਰੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਖਾਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਦਾਲ, ਚਨੇ, ਰਾਜਮਾ, ਸਬਜ਼ੀ, ਦਹੀਂ, ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ।

ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਭੋਜਨ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਰਵਾਇਤੀ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, **ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ** ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਬ੍ਰਾਉਨ ਰਾਈਸ, ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਬਾਜਰਾ, ਮਿਲਟ ਅਤੇ ਰਾਗੀ।
- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ **ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ** ਅਤੇ **ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ** ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਦਾਲ ਵਿੱਚ ਪਾਲਕ, ਦਾਲਾਂ, ਸੋਇਆ, ਬੀਨਜ਼, ਚਨੇ ਜਾਂ ਰਾਜਮਾ।
- ਡੀਪ ਫ੍ਰਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ **ਗ੍ਰਿੱਲ, ਸਟੀਮ ਜਾਂ ਪੈਨ ਫ੍ਰਾਈ** ਕਰੋ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਓ।



ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ: ਘਿਉ ਅਤੇ ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਰਸੋਈਆਂ ਵਿੱਚ ਘਿਉ ਜਾਂ ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।



- ਘਿਉ ਦੀ **ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ** ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਵੱਧ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਸਪੈਕਸ਼ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।
- ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਤੇਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਐਕਸਟਰਾ-ਵਰਜਿਨ **ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ**, ਨਾਲ ਬਦਲ-ਬਦਲ ਕੇ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਵੱਧ **ਸੈਚੂਰੇਟਡ ਫੈਟ ਘਟਾਉਣ** 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਪਾਮ ਤੇਲ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਚਰਬੀ।



ਵਰਤ, ਰੋਜ਼ੇ ਅਤੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤ, ਰੋਜ਼ੇ ਅਤੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਰਮਜਾਨ, ਨਵਰਾਤਰੀ, ਇਕਾਦਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੌਕੇ।

ਵਰਤ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ:

- ਵੱਧ ਫਾਈਬਰ** ਅਤੇ **ਕੰਪਲੈਕਸ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ** ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਦਾਲਾਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ** ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਬੀਨਜ਼, ਦਹੀਂ, ਨਟਸ, ਅੰਡੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੱਛੀ।
- ਵਰਤ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ **ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ** ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੌਰਾਨ:

- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ।
- ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ**, ਅਤੇ ਵੱਧ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ।
- ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਓ।



ਮਿਠਾਈਆਂ ਅਤੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ

ਗੁਲਾਬ ਜਾਮੂਨ, ਜਲੇਬੀ, ਮਿੱਠੀ ਮੱਠੀ, ਸੇਵੀਆਂ, ਰਸਗੁੱਲਾ, ਰਬੜੀ ਜਾਂ ਬਰਫ਼ੀ ਵਰਗੀਆਂ ਮਿਠਾਈਆਂ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਸੈਚੂਰੇਟਡ ਫੈਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ:

- ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਖਾਓ।
- ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਚੁਣੋ।**
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ।



ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੇ ਲੋਕ ਮਿਲ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਰੈਸਪੀਜ਼ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਮਹਿਮਾਨ-ਨਵਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਜੁੜਾਅ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਰੈਸਪੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ **ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ**, ਜਿਵੇਂ ਘੱਟ ਤੇਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ **ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ** ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਪਰੰਪਰਾ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅਪਣਾਉਣਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

