Dr.McDougall®
health & medical center

ਡਾ. ਮੈਕਡੌਂਗਲ ਦੀ ਰੰਗੀਨ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਪੁਸਤਕ

ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ

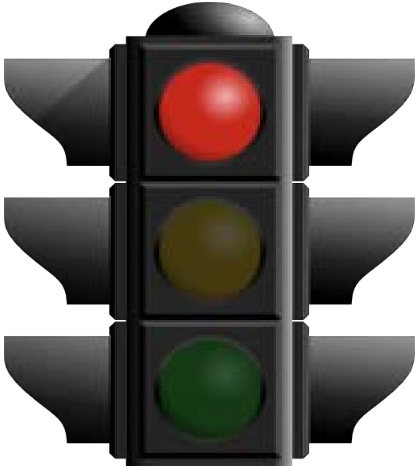
ਫਲ੍ਹਿਆਂ, ਮੱਕੀ, ਪਾਸਤਾ, ਆਲੂ, ਅਤੇ ਚੌਲ ਆਦਿ ਖਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ*

*ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਖਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਮੈਕਡੌਂਗਲ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹਨ। ਮੁਫਤ ਪਕਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਵੈਬਸਾਈਟ www.drmcdougall.com ਤੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ।

ਉਚਿਤ, ਤਰਕ, ਧਿਆਨ, ਸੰਜਮ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਭੁੱਲ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ!

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬਸ ਕਰੋ “ਨਹੀਂ”



ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸੰਜਮ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਕੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ।

ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਸ਼ਰਾਬੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ, ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਥਾਂ ਬੀਅਰ ਜਾਂ ਵਾਈਨ ਨੂੰ ਬਦਲਕੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲਤ ਨੂੰ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

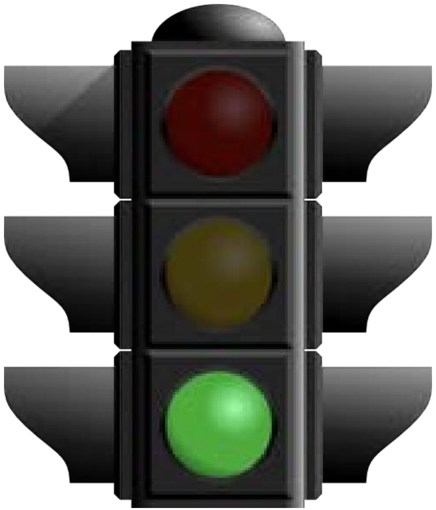
"ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ" ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ **ਵਾਂਗ** ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮਾੜਾ, ਸਹੀ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ, ਭਾਂਵੇ ਜਾਈਏ ਜਾਂ ਭਾਂਵੇ ਰੁਕੀਏ, ਹਰਾ ਜਾਂ ਲਾਲ ਵਰਗਾ ਰਵੱਈਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸੱਚਾਈ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੈ:

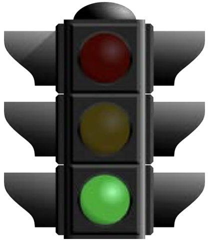
ਮੈਕਡੌਂਗਲ ਡਾਈਟ

ਮੈਕਡੌਂਗਲ ਡਾਈਟ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ।



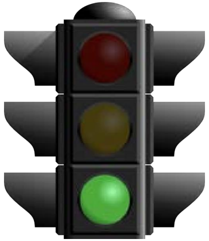
ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਮੈਕਡੌਂਗਲ ਡਾਈਟ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਮਕ, ਖੰਡ ਜਾਂ ਮਸਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ = ਸਟਾਰਚ

ਸਟਾਰਚ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਉਹ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਸਟੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਟਾਰਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿੱਟ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। **ਸਟਾਰਚ ਖਾਓ!**

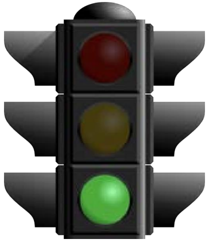


ਭੋਜਨ = ਸਟਾਰਚ ਰਹਿਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਇਹ ਪੌਦੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗ, ਸੁਗੰਧ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ (ਵਿਟਾਮਿਨ A ਅਤੇ C) ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਊਰਜਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕੈਲੋਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸਾਈਡ ਡਿਸ਼ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਓ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਟਾਰਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ!

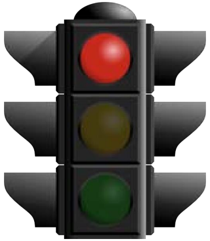
ਭੋਜਨ = ਫਲ



ਫਲ ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਜਿਆਦਾਤਰ ਸਾਧਾਰਨ ਖੰਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ (ਮਿੱਠਾ) ਜੋੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਤੋਂ 4 ਫਲ ਖਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟਾਰਚ-ਅਧਾਰਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ!

ਇਹ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ!



ਸਾਰਿਆਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ, ਪਸ਼ੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟਾਰਚ, ਫਾਈਬਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸ਼ੱਕਰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕ ਰਾਜਿਆਂ ਅਤੇ ਰਾਣੀਆਂ ਵਾਂਗ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਿਸ਼ਾਣ ਹਨ

ਇਤਿਹਾਸਕ ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਜੋ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਪਨੀਰ, ਦੁੱਧ ਆਦਿ ਖਾਂਦੇ ਸਨ, ਮੋਟੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਏ ਸੀ।

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਫਰਕ ਹੈ ਤਾਂ ਉਦਯੋਗਿਕ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਅਤੇ ਜੈਵਿਕ ਈਂਧਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ 'ਬਿਜਲੀ ਪੈਦਾਵਾਰ'।ਇਸ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਹੁਣ ਅਰਬਾਂ ਲੋਕ ਅਤੀਤ ਦੇ ਅਮੀਰਾਂ ਵਾਂਗ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਬਰਗਰ ਕਿੰਗ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਕਵੀਨ (ਨਾਲ ਹੀ ਮੈਕਡੋਨਲਡਜ਼, ਟੈਕੋ ਬੈੱਲ, ਕੇਐਫਸੀ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਅਤੇ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ) 'ਤੇ ਪਰੋਸੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਤਲੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਅਮੀਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਹੋਰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰੋਗੇ?

ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਲੱਛਣ:

ਮੋਟਾਪੇ

(ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਰ ਉਲਝਣਾਂ: ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕੈਂਸਰ, ਆਦਿ)

ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਲੱਛਣ:

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼

(ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਟਾਈਪ ਨਾਲ ਵਧੇਰੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ: ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ, ਗੈਂਗਰੀਨ, ਆਦਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਚਿੰਬੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ)

ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਲੱਛਣ:

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

(ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਨਿਰਬਲਤਾ, ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ)

ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਲੱਛਣ:

ਗਠੀਆ

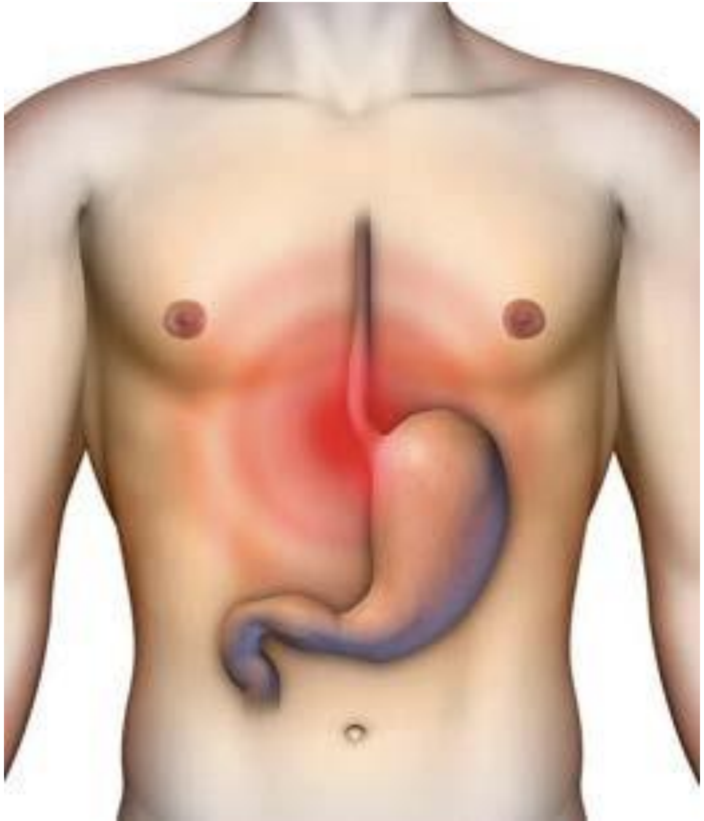
(ਰਾਇਮੇਟਾਇਡ, ਸੋਰਿਆਟਿਕ ਗਠੀਆ, ਲੂਪਸ, ਆਦਿ
ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ)

ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਲੱਛਣ:

ਕੈਂਸਰ

(ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ, ਗਰੱਭਾਸ਼ਯ, ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ)

ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਲੱਛਣ:



ਗੈਸਟ੍ਰੋ ਈਸੋਫੇਜੀਅਲ ਰਿਫਲਕਸ ਬਿਮਾਰੀ (GERD)

(ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਅਨਾੜੀ ਦੀ ਸੋਜ, ਅਲਸਰ, ਪਿੱਤੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ)

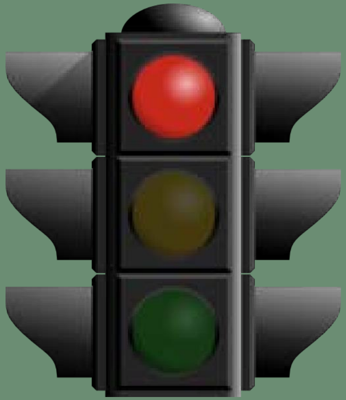
ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਲੱਛਣ:

ਕਬਜ਼

(ਡਾਇਵਰਟੀਕੂਲਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਹੇਮੋਰੋਇਡਜ਼, ਫਿਸ਼ਰ, ਹਰਨੀਆ, ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ, ਆਦਿ ਪੇਟ ਅਤੇ ਗੁਦੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ)

ਮੈਕਡੌਗਲ ਡਾਈਟ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।



ਬਸ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਮੈਂ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹਾਂ: ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਖਪਤ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨਤੀਜੇ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਆਉਂਦੇ ਨੇ, ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਰੰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਬਜ਼, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਗੈਸਟ੍ਰੋ ਈਸੋਫੇਜੀਅਲ ਰਿਫਲਕਸ ਬਿਮਾਰੀ (GERD)), ਥਕਾਵਟ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਲੋਪ ਹੋਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ (ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਡਾਕਟਰੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ) ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ:

- 3.5 ਪੌਂਡ (1.5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਾਓ। (ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ)
- ਕੁੱਲ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਵਿੱਚ 22 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਡੀਐਲ (0.6 IU) ਦੀ ਕਮੀ।
- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ 8/4 mm Hg ਦੀ ਕਮੀ। (ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)
- ਗਠੀਏ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਧਾਰ:

4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਕਿਸੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਇਹ ਇਕ ਮੁਫ਼ਤ ਇਲਾਜ ਹੈ।

ਮੈਕਡੌਗਲ ਡਾਈਟ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਗਏ ਨਿਯੰਤਰਿਤ 'ਕਲੀਨਿਕਲ ਟ੍ਰਾਇਲ' ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਘਟਨਾ

2600 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਈਬਲ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹਨ: ਡੈਨੀਅਲ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਾਥੀ ਜੋ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਸਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜੋ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਸਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਮਰੀਕੀ ਹੁਣ ਕਰਦੇ ਹਨ)।

ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਮਾਸਹਾਰੀ ਸ਼ਾਹੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਫਿੱਟ ਦਿਖਾਈ ਦਿਤੇ ਸੀ।

ਗਲੈਡੀਏਟਰਜ਼ ਯੋਧੇ "ਜੌਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਮਰਦ ਸਨ"

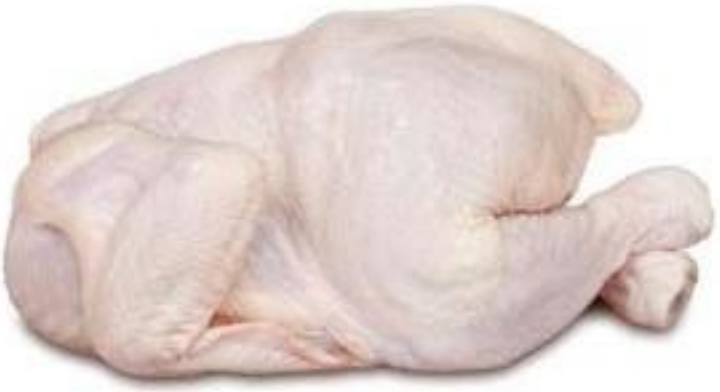
ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਸਟਾਰਚ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਤੀਤ ਦੇ ਯੋਧਿਆਂ ਅਤੇ ਅੱਜ ਦੇ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਦੌੜਾਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ: ਉਹ ਸਟਾਰਚ ਦਾ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਤੂ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਡੇਅਰੀ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ।

ਇਹ ਨਾ ਖਾਓ!

ਲਾਲ ਮੀਟ

(ਗਾਂ, ਸੂਰ, ਭੇਡ, ਹਿਰਨ, ਮੱਝ, ਵ੍ਹੇਲ ਮੀਟ, ਆਦਿ ਨਾ ਖਾਓ)

ਇਹ ਨਾ ਖਾਓ!



ਪੋਲਟਰੀ

(ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ, ਬੱਤਖ, ਆਦਿ ਨਾ ਖਾਓ)

ਇਹ ਨਾ ਖਾਓ!

ਮੱਛੀ

(ਸਾਲਮਨ, ਟੂਨਾ, ਟਰਾਊਟ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਬਾਸ, ਆਦਿ ਨਾ ਖਾਓ)

ਇਹ ਨਾ ਖਾਓ!

ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼

(ਝੀਂਗਾ, ਕੇਕੜਾ, ਆਦਿ ਕਦੇ ਨਾ ਖਾਓ)

ਇਹ ਨਾ ਖਾਓ!

ਅੰਡੇ

(ਮੁਰਗੀ, ਹੰਸ, ਬੱਤਖ, ਸ਼ੁਤਰਮੁਰਗ, ਆਦਿ)

ਇਹ ਨਾ ਖਾਓ!

ਦੁੱਧ

(ਗਾਵਾਂ, ਬੱਕਰੀਆਂ, ਭੇਡਾਂ, ਊਠ, ਆਦਿ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਦੇ ਨਾ ਪਿਓ

ਇਹ ਨਾ ਖਾਓ!

ਪਨੀਰ

ਗਾਵਾਂ, ਬੱਕਰੀਆਂ, ਭੇਡਾਂ, ਊਠ, ਆਦਿ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਪਨੀਰ ਕਦੇ ਨਾ ਖਾਓ)

ਇਹ ਨਾ ਖਾਓ!

ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਮਾਰਜ਼ਰੀਨ

(ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (ਆਰਗੈਨਿਕ) ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਨੂੰ "ਸਿਹਤਮੰਦ ਉਤਪਾਦ" ਵਜੋਂ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਵਿਚ ਵਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ)

ਇਹ ਨਾ ਖਾਓ!

ਮੀਟ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਦੇ ਬਦਲ

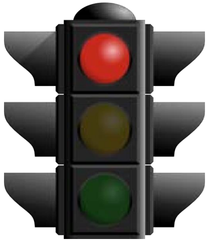
(ਹੌਟ ਡੌਗ, ਸੌਸੇਜ, ਹੈਮਬਰਗਰ, ਪਨੀਰ, ਸੌਸੇਜ, ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਆਦਿ) ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੋਇਆਬੀਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਣਕ, ਸੋਇਆ ਅਤੇ ਮਸ਼ਰੂਮ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚੋ।

ਇਹ ਨਾ ਖਾਓ!

ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਤੇਲ

(ਮੱਕੀ, ਫਲੈਕਸ, ਜੈਤੂਨ, ਕੇਸਫਲਾਵਰ, ਆਦਿ ਤੇਲ ਨਾ ਵਰਤੋ)।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: "ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਅੱਜ ਖਾਧੀ ਗਈ ਤਾਂ ਇਹ ਚਰਬੀ (ਤੇਲ) ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।"



ਇਹ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਆਇਲ ਪੌਦਿਆਂ (ਮੱਕੀ, ਜੈਤੂਨ, ਫਲੈਕਸਸੀਡ, ਆਦਿ) ਤੋਂ ਸੰਸਾਧਿਤ ਇੱਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕੈਲੋਰੀ ਸੰਘਣਾ ਹੈ: 9 ਕੈਲੋਰੀ/ਗ੍ਰਾਮ (ਖੰਡ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ: 4 ਕੈਲੋਰੀ/ਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ: 2 ਕੈਲੋਰੀ/ਗ੍ਰਾਮ)।

ਤੇਲ "ਖਾਲੀ ਕੈਲੋਰੀ" ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਵਿਸ਼ਾਲ ਉਦਯੋਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਝੂਠੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਮੀਟ ਉਦਯੋਗ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸੇਵਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਖਾਣੇ ਪੈਣਗੇ ...

ਡੇਅਰੀ ਉਦਯੋਗ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ...

"ਓਮੇਗਾ -3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ" ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਤੁਰੰਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ...

ਇਹ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੁਦਰਤੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਵੰਦ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ...

ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਪੌਦੇ ਹੀ ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਸਟਾਰਚ ਖਾਓ

ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਭਿਅਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਟਾਰਚ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਮੱਕੀ, ਚੌਲ, ਆਲੂ, ਆਦਿ।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਓ

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ

(ਸਾਬਤ ਕਣਕ, ਚੌਂਲ, ਮੱਕੀ, ਬਾਜਰਾ, ਆਦਿ)

ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਜਾਂ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ ਇਸ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਓ

ਦਲੀਆ

(ਓਟ, ਬਾਜਰਾ, ਜੌਂ, ਕਣਕ, ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਣਿਆ)

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਡਿਸ਼ ਨੂੰ ਨਾਸ਼ਤੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਓ

ਪੈਨਕੇਕ

(ਕਣਕ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਆਲੂ, ਆਦਿ ਨਾਲ ਬਣਾਓ)
ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤੇਲ, ਕੋਈ ਡੇਅਰੀ, ਕੋਈ ਅੰਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋ ਨਾ ਕਰੋ

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਓ

ਆਲੂ ਜੀਓਨ (ਹੈਸ਼ ਬ੍ਰਾਊਨ)

ਤੇਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ. ਨਾਨ-ਸਟਿਕ ਤਲ਼ਣ ਵਾਲੇ ਪੈਨ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਗਰਿੱਲ ਵਿੱਚ "ਫਰਾਈ" ਕਰੋ। ਵਾਹ, ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਚਟਣੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਲਸਾ ਅਤੇ ਕੈਚੱਪ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚਟਣੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾ ਕੇ ਵੇਖੋ।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਓ

ਬੀਨ ਸੂਪ

(ਚਿੱਟੇ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਦਾਲ, ਆਦਿ ਨਾਲ)

ਕੂਕਰ ਜਾਂ ਸੌਸਪੈਨ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪਕਾਉ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਮਿਕਸ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

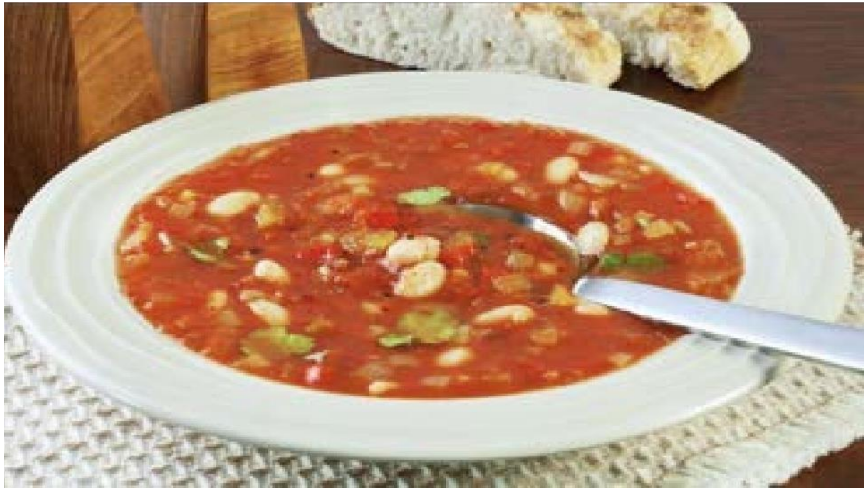
ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਓ

ਦਾਲ, ਆਲੂ, ਗਾਜਰ ਸੂਪ, ਕਰੀ

(ਆਪਣੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਆਲੂ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ)

ਕੋਈ ਜਾਨਵਰ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਨੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਓ



ਸਬਜ਼ੀ ਸੂਪ

(ਟਮਾਟਰ, ਪਿਆਜ਼, ਮੱਕੀ, ਗਾਜਰ, ਜੌਂ, ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਣਾਓ)

ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪਤੀਲਾ ਉਬਲੇ ਆਲੂ, ਚੌਲ ਆਦਿ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਸਟਾਰਚ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਰਾ ਹਫ਼ਤਾ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਖਾਓ। ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਓ

ਆਲੂ

(ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ, ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਆਦਿ ਆਲੂ)

ਤੇਲ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਤਲੇ ਹੋਏ ਆਲੂ ਕਦੇ ਨਾ ਖਾਓ!

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਓ

ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਆਲੂ

(ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਲੂ ਆਦਿ ਨਾਲ)

ਇਹ ਨਾਸ਼ਤੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਣ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਆਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਜ਼ਿੰਕ, ਡਾਇਟਰੀ ਫਾਈਬਰ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਆਦਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਓ

ਮਿੱਠੇ ਆਲੂ

(ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ, ਫੇਹੇ ਹੋਏ, ਆਦਿ)

ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਮਿੱਠੇ ਆਲੂ (ਸ਼ੱਕਰ ਆਲੂ) ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਆਦ ਲਈ ਹੋਰ ਕੋਈ ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਓ

ਰੋਟੀਆਂ (Breads)

(**ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਰਾਈ, ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਣੀ**)
ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ ਕਿ ਰੋਟੀ ਹੀ ਜੀਵਨ ਹੈ। ਬਸ ਰੋਟੀ ਉਤੇ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚਰਬੀ ਨਾ ਲਾਓ।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਓ

ਨੂਡਲਜ਼

(ਸਾਬਤ ਕਣਕ, ਬਕਵੀਟ, ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਣੇ)

ਯਾਦਗਾਰੀ ਨੂਡਲਜ਼ ਦੇ ਕਟੋਰੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰੋ! ਕੋਈ ਮੀਟ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤੇਲ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਓ

ਪੀਜ਼ਾ

(**ਸਾਬਤ ਕਣਕ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਚਟਣੀ, ਆਦਿ**)

ਬਿਨਾਂ ਤੇਲ ਪਾਏ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਸਾਸ ਨਾਲ ਬਣਾਓ। ਕੋਈ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਓ

ਚਿੱਟੇ ਚੌਲ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਚੌਲ

(ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਸਮੇਤ)

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚਿੱਟੇ ਚੌਲ ਵੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹਨ।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਓ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਡਿਸ਼

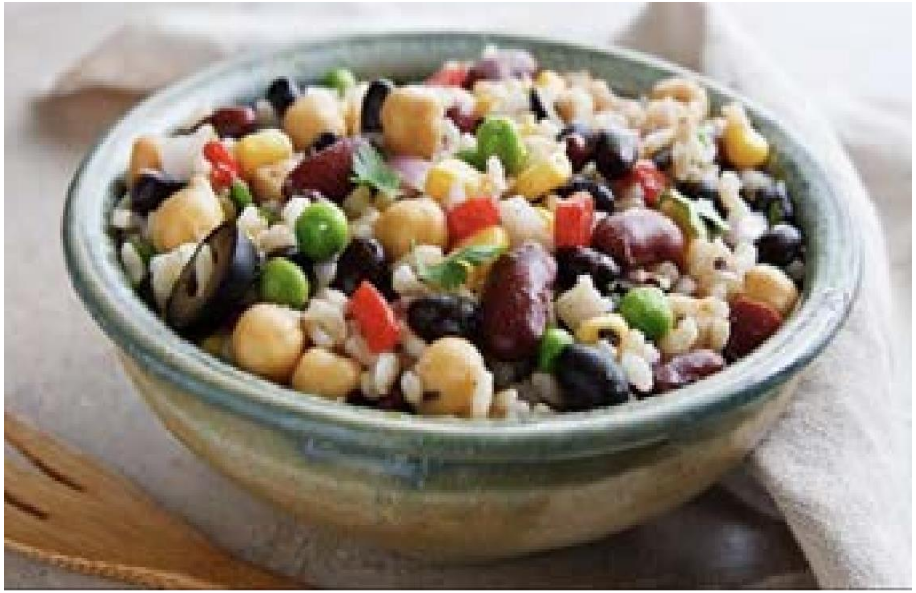
ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿੱਟੇ ਚੌਲ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਅਨਾਜ, ਬੇਕਾਰ ਹਨ। ਯਕੀਨਨ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਚਿੱਟੇ ਚੌਲ ਜਾਂ ਰਿਫਾਇੰਡ ਅਨਾਜ ਕਦੇ–ਕਦੇ ਖਾ ਲੈਣੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਓ

ਸਬਜ਼ੀ ਸੁਸ਼ੀ

ਚਿੱਟੇ ਚੌਲ ਅਤੇ ਨੂਡਲਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ। **ਅਰਬਾਂ ਏਸ਼ੀਆਈ** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨੂਡਲਜ਼ ਖਾਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਹੈ, ਪਤਲੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਓ



ਬੀਨਜ਼, ਚੌਲ ਅਤੇ ਮੱਕੀ

ਸਾਧਾਰਨ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਸਟਾਰਚ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ A ਅਤੇ C ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਓ

ਅਨਾਜ-ਅਧਾਰਿਤ ਸਲਾਦ

(ਜੌਂ, ਬਾਜਰਾ, ਕੂਸਕੂਸ, ਕਵਿਨੋਆ, ਤੁਰਕੀ ਬਲਜ, ਹਰਾ ਪਿਆਜ਼ ਭੱਠੀ, ਮੱਕੀ, ਚੌਲ, ਆਦਿ)

ਇਹ ਮੱਧ ਪੂਰਬ ਵਿੱਚ ਖਾਧਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਰਵਾਇਤੀ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਵਰਤਨ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਓ

ਹੋਲ ਗ੍ਰੇਨ ਅਤੇ ਬੀਨ ਪੈਟੀ ਬਰਗਰ

(ਕੋਈ ਸੋਇਆ ਬਰਗਰ ਨਹੀਂ)

ਸਲਾਦ, ਟਮਾਟਰ, ਰਾਈ, ਕੈਚੱਪ, ਅਚਾਰ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਓ

ਹੋਲ ਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਵੈਜੀਟੇਬਲ (ਬੀਨ) ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਸੈਂਡਵਿਚ

(ਸੋਇਆਬੀਨ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਕੋਈ ਨਕਲੀ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਨਹੀਂ)

ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਓ

ਫਲ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 1-4 ਫਲ ਖਾਓ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਧਾਰਨ ਸ਼ੱਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿ ਜਾਓਗੇ। ਇਹ ਸਟਾਰਚ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸੰਤੁਸ਼ਟਤ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਸਟਾਰਚ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਓ

ਗੈਰ-ਸਟਾਰਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਗ, ਲਾਲ, ਪੀਲੇ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਭੁੱਖੇ ਰਹੋਗੇ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਜਰੂਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ।

ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਸੋਇਆ

ਇਹ ਚਰਬੀ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਟੋਫੂ, ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਪੇਸਟ, ਸੋਇਆ ਮਿਲਕ ਆਦਿ ਦਾ ਜੇਕਰ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਇੱਕ ਮਸਾਲੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਕੇ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਵਜੋਂ ਨਾ ਖਾਓ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਮੀਟ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਲਈ, ਸੋਇਆ ਕੋਈ ਬਦਲ ਨਹੀਂ!

ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਗਿਰੀਦਾਰ ਅਤੇ ਬੀਜ

ਇਹ ਉੱਚ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜਨ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪੇ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕੋਗੇ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ "ਫੈਟ ਵੈਗਨ" ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।, "ਇੱਕ ਮੋਟਾ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ।" *ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਿਰੀਦਾਰ ਕੰਮ ਆਉਣਗੇ।*

ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਆਵਾਕੈਡੋ

ਜਿਆਦਾਤਰ ਚਰਬੀ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। 90% ਕੈਲੋਰੀ 'ਚੰਗੀ' ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਵੋਕਾਡੋ ਕੰਮ ਆਵੇਗਾ।

ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਸੁੱਕੇ ਫਲ

ਸਧਾਰਨ ਚੀਨੀ ਉੱਚ-ਕੈਲੋਰੀ ਭੋਜਨ ਹਨ। ਇਹ ਲਗਭਗ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਬੁਝਾਉਂਦੇ।

ਪਰ ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦਕਾਰ ਹੋਣਗੇ।

ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਜੂਸ

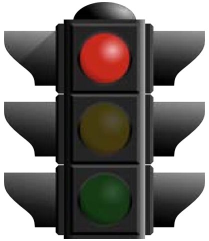
ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਨ ਸ਼ੱਕਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਈ-ਸਪੀਡ ਬਲੈਂਡਰ ਨਾਲ ਪੀਸਦੇ ਹੋ, ਸਟੀਲ ਦੇ ਬਲੇਡ ਦੁਆਰਾ ਹਜ਼ਾਰ ਵਾਰ ਪੀਸਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਜੂਸ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਲੂਣ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਨਾ ਲਓ



ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਦਿਆਂ-ਆਧਾਰਿਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਿਵਾਏ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਜ਼ਰੁਰ ਲਓ

B12 ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਲੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ (ਇੱਕ ਮਿਲੀਅਨ ਵਿੱਚੋਂ 1) ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਮਾਮੂਲੀ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਇਸ ਪੂਰਕ ਨੂੰ ਲਓ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ 5 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (mcg) ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਖੁਰਾਕ 500 mcg ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਵਾਧੂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਲੈਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਕਸਰਤ

ਮੱਧਮ ਹਲਕੀ ਸਰੀਰਕ ਅਭਿਆਸ

(ਪੈਦਲ, ਹਾਈਕਿੰਗ, ਤੈਰਾਕੀ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਆਦਿ)

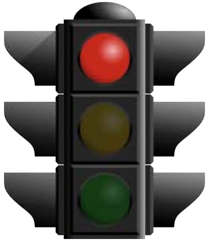
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਓ।

ਲੋੜੀਂਦੀ ਧੁੱਪ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

(ਵਿਟਾਮਿਨ D ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ)

ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਨਾ ਰਹੋ।)

ਆਖ਼ਰੀ ਗਲ਼



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ
ਨਹੀਂ ਵੀ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਘਟ ਤੋ ਘਟ ਗ੍ਰਹਿ ਧਰਤੀ
ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚੋ ਲਵੋ?

ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ ਉਦਯੋਗ ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ ਗੈਸਾਂ ਦਾ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅੰਡੇ, ਡੇਅਰੀ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਉਦਯੋਗ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ਹਨ।

ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਰਾਤੋ ਰਾਤ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਫੂਡ ਪੁਆਇਜ਼ਨਿੰਗ ਨੂੰ ਹੁਣ ਸਖ਼ਤ "ਮਨਾ ਕਰੋ"!

ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੀਨਜ਼, ਬਰੈੱਡ, ਮੱਕੀ, ਪਾਸਤਾ, ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ,
ਚੌਲ ਆਦਿ ਖਾਓ।

Please Share With Others

See a professional, trained, healthcare provider familiar with the effects of diet on health when changing your foods and/or medications.

Copyright © 2021 John A. McDougall, M.D. All Rights Reserved.