

ਸਾਲ 2016 ਦੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਪਰਬੰਧਨ ਲਈ 5 ਸੁਝਾਅ

Punjabi Version

੧

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (ਬੀਐਮਆਈ) ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾ ਤੇ (18.5 - 22.9kg/m²) ਰੱਖੋ। (ਭਾਰ ਕਿਲੋ ਵਿੱਚ/ (ਲੰਬਾਈ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ)²) ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ % ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



੨

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ, ਫਾਈਬਰ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੱਧਮ ਆਕਾਰ ਦੇ ਫਲ ਅਤੇ 1.5 ਕਟੋਰੀ ਪਕਾਈ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਓ। ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਅਤੇ ਏਨਟੀਆਕਸਿਡੈਂਟ ਦੇ ਦਾਖਲੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦਿਨ ਭਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



੩



੪

ਜਲ ਪੀਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਸਾਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ, ਬੋਤਲ ਵਾਲਾ ਰਸ ਜਾਂ ਪੈਕ ਹੋਏ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਖੰਡ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਨਾ ਖੰਡ ਵਾਲੀ ਚਾਹ/ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

੫

ਪਸ਼ੂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਕੈਲੋਰੀ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਿਹਲਾ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਕੈਲੋਰੀ ਦੇ ਦਾਖਲੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਚਰਬੀ / ਸਕਿੱਮ ਵਰਜਨ ਨੂੰ ਫੁਲ ਕਰੀਮ ਵਾਲੇ ਡੋਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਨਾਲ ਬਦਲੋ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਭਾਫ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ, ਉਬਾਲਣਾ, ਰਾੜ੍ਹ ਕੇ ਪਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਤਲਣਾ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਹਨ। ਕੜੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਰੀਅਲ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਘਿਓ ਨੂੰ ਸਕਿੱਮ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦਹੀ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀ ਦੇ ਦਾਖਲੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

