



ਸਿਹਤ ਲਈ ਘੱਟ ਸ਼ੂਗਰ

(Punjabi Version)

ਖੰਡ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ਕਰੌਨਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦੇਵੇਗਾ।



ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੜਨ



ਭਾਰ ਵਧਣਾ



ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੰਡ ਦਾ ਸੇਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਊਰਜਾ ਦੇ 10% ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ 4 ਸਾਲ ਦੇ ਲੜਕੇ ਨੂੰ ਲੱਓ ਜੋ 1300kcal ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਖਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 32.5 ਗ੍ਰਾਮ (ਲਗਭਗ 6.5 ਚਮਚੇ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਇਹ ਕਰੋ



ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ



ਪਾਣੀ ਪੀਓ

ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਸਾਫ਼ ਸੁਪ, ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕੋਇਕਸੀਡ ਪਾਣੀ ਹਨ



ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਓ



ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲੋ

ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚੀਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ



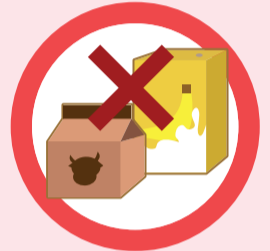
ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਲੇਬਲ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀਆਂ ਪੜ੍ਹੋ

ਉਹ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ "ਘੱਟ ਸ਼ੂਗਰ" ਦਾ ਲੇਬਲ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖੰਡ ਹੋਵੇ

* ਭਾਵ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਖੰਡ ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ/ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ



ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ, ਸੰਘਣਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ



ਮਿੱਠੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਕਲੇਟ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਫਲ-ਸੁਆਦ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ



ਇੱਕ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਉੱਚ ਖੰਡ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕ, ਸੁਹਿਰਦ, ਸੰਘਣੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਮਾਲਟ ਡਰਿੰਕ

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ

ਨੋਟ: 1 ਚਮਚਾ (ਚਮਚ) ਖੰਡ \approx 5ਗ੍ਰਾਮ; 1 ਗਲਾਸ \approx 240 ਮਿ.ਲੀ



(1 ਗਲਾਸ)

ਪਾਣੀ

(0 ਚਮਚ ਚੀਨੀ)



(1 ਗਲਾਸ)

ਸ਼ੂਗਰ-ਰਹਿਤ ਸੋਇਆਮਿਲਕ

(0.5 ਚਮਚ ਚੀਨੀ)



(1 ਗਲਾਸ)

ਇੰਸਟੈਂਟ ਮਾਲਟ ਡਰਿੰਕ

(2.5 ਚਮਚ ਚੀਨੀ)



(1 ਗਲਾਸ)

ਮਿੱਠਾ ਸੋਇਆਮਿਲਕ

(3.5 ਚਮਚ ਚੀਨੀ)



(100 ਮਿ.ਲੀ.)

ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕ ਡਰਿੰਕ

(3.5 ਚਮਚ ਚੀਨੀ)



(1 ਗਲਾਸ)

ਤਾਜ਼ੇ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ

(4 ਚਮਚ ਚੀਨੀ)



(1 ਗਲਾਸ)

ਚਾਕਲੇਟ ਦੁੱਧ

(4 ਚਮਚ ਚੀਨੀ)



(1 ਗਲਾਸ)

ਕੋਰਡੀਅਲ

(4.5 ਚਮਚ ਚੀਨੀ)



(330 ਮਿ.ਲੀ.)

ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕ

(7 ਚਮਚ ਚੀਨੀ)



www.startsmart.gov.hk



ਸਿਹਤ ਲਈ ਘੱਟ ਸ਼ੂਗਰ



StartSmart@school.hk



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health