



ਮੁਲਾਕਾਤ 3

ਚਰਬੀ ਤੇ ਧਿਆਨ

ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਕਿਉਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇੱਕ ਗਰਾਮ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਤੋਂ ਦੁਗਣੀ ਕੈਲੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਕੋ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦੇ ਉੱਚ ਚਰਬੀ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਉੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤੁਲਣਾ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਮਾਤਰਾ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਚੁਣ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਖਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉੱਚ ਚਰਬੀ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਤੁਲਣਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਉੱਚ ਫਾਈਬਰ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ, ਫਲ, ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਖਾਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਯੁਕਤ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਉੱਚ ਫਾਈਬਰ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

- 1 ਗਰਾਮ ਚਰਬੀ = 9 ਕੇਸੀਏਐਲ
- 1 ਗਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ = 4 ਕੇਸੀਏਐਲ
- 1 ਗਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ = 4 ਕੇਸੀਏਐਲ
- 1 ਗਰਾਮ ਸ਼ਰਾਬ = 7 ਕੇਸੀਏਐਲ

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ

ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਉੱਪਰ ਲੱਗੇ ਲੇਬਲ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਚਰਬੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚਾ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਮੁਲਾਕਾਤ 5 ਜਿਸਨੂੰ 'ਭੋਜਨ ਲੇਬਲਾਂ ਬਾਰੇ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਹੋ?' ਵਜੋਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ। ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਇਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੀ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਮਟਰ, ਬਿਸਕੁਟ, ਕੇਕ, ਕ੍ਰਿਸਪ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀ ਚਟਨੀ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਚਰਬੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਚਰਬੀ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਵੱਲ ਬਦਲਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂ ਕਿ, ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ (ਪਸ਼ੂ ਚਰਬੀ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸਿਮਿਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਿਉ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੱਧ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ(ਰੇਪਸੀਡ), ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਮੱਕੀ ਦਾ ਤੇਲ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ

ਚਰਬੀ ਦਾ ਪੇਸਟਰ



ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਚਰਬੀ

ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੁੱਝ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਚਰਬੀ ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਕੁੱਝ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਯੁਕਤ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਉੱਚ ਚਰਬੀ ਯੁਕਤ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਹੋ			ਇਸ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ 'ਤੇ ਸਵਿੱਚ ਕਰੋ			
ਭੋਜਨ	ਮਾਤਰਾ	ਸ਼ਾਮਲ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ(ਗਰਾਮ)	ਭੋਜਨ	ਮਾਤਰਾ	ਸ਼ਾਮਲ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ(ਗਰਾਮ)	
ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ	ਸਮੋਸਾ	1	30	ਢੋਕਲਾ	1	5
	ਪਕੌੜਾ	5-6	40	ਭੁੰਨੀ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ	100	0
	ਪੈਟੀ	1	30	ਪੁੰਗਰ ਦੀ ਚਾਟ	100ਗਰਾਮ	0
	ਆਲੂ ਚਾਟ	150ਗਰਾਮ	40	ਭੋਲਪੂਰੀ	150ਗਰਾਮ	2
	ਦਾਲ ਵੜਾ	1	30	ਉਬਲੇ ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਚਾਟ	150ਗਰਾਮ	5
	ਬਰੈੱਡ ਰੋਲ	1	40	ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਚਨੇ	1	0
	ਤਲੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗਫਲੀ	30ਗਰਾਮ	40	ਬਦਾਮ	6-8	5
	ਬਰੈੱਡ ਪਕੌੜਾ	1	30	ਬੇਸਨ ਚੀਲਾ	1	10
	ਮੱਠੀ	20ਗਰਾਮ	30	ਸੋਇਆ ਚਾਪ	100	5
	ਹਲਦੀਰਾਮ ਦਾ ਨਮਕੀਨ	30 ਗਰਾਮ	40	ਪਨੀਰ ਟਿੱਕਾ	2-3 ਪੀਸ	10
	ਕਚੋਰੀ	50	30	ਸਾਦੀ ਮੱਕੀ	20ਗਰਾਮ	5
ਮਾਸਾਹਾਰੀ	ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਚਿਕਨ	150ਗਰਾਮ	50	ਉਬਲੇ ਅੰਡੇ	1	2
	ਬੈਟਰ ਵਿੱਚ ਮੱਛੀ	120ਗਰਾਮ	20	ਸਾਦੀ ਮੱਛੀ (ਗਿੱਲ/ਪਕੀ)	120 ਗਰਾਮ (4 ਔਨਜ਼)	0
	ਚਿਕਨ ਅੰਡਾ ਰੋਲ	2	30	ਮੱਛੀ ਫਿੰਗਰ (ਗਿੱਲ)	4	10
	ਅੰਡਾ (ਤਲਿਆ)	1	20	ਅੰਡਾ (ਪੋਚਡ)	1	10
	ਕਬਾਬ ਚਿਕਨ	2	30	ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਸ ਦਾ ਚਿਕਨ (ਭੁੰਨਿਆ)	90ਗਰਾਮ (3 ਔਨਜ਼)	5
	ਚਿਪਸ (ਪਤਲੇ)	100ਗਰਾਮ	20	ਔਵਨ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਚਿਪਸ	100ਗਰਾਮ	5
	ਮਟਨ ਕਬਾਬ	1	20	ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਸਬਜੀ ਦੀ ਖਿਚੜੀ	ਹਿੱਸਾ	10
	ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾਸ਼ਤਾ	1 ਅੰਡਾ, 2 ਰੈਸ਼ਰ ਬ੍ਰੇਨ, 1 ਟਮਾਟਰ, 1 ਪੀਸ ਤਲਿਆ ਬਰੈੱਡ	60	ਗਿੱਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਨਾਸ਼ਤਾ	1 ਪੋਚਡ ਅੰਡਾ 1 ਗਿੱਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਰੈਸ਼ਰ ਬ੍ਰੇਨ, 1 ਟਮਾਟਰ + 1 ਪੀਸ ਟੋਸਟ	25

ਰਵਾਇਤੀ ਖਾਣੇ

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਵਾਇਤੀ ਭੋਜਨ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇੱਕ ਛੋਟਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਦਲਾਅ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

	ਰਵਾਇਤੀ	ਇਸ ਦਾ ਵਿਕਲਪ
ਸਟਾਰਚ	ਪਰਾਂਠਾ, ਪੂਰੀ, ਕਚੌਰੀ ਪੁਲਾਉ, ਬਿਰਆਨੀ ਤਲੇ ਹੋਏ ਆਲੂ ਆਲੂ ਦੀ ਤਰੀ	ਰੋਟੀ, ਪਿੱਤਾ ਬਰੈੱਡ, ਇਡਲੀ ਉਬਲੇ ਬਾਸਮਤੀ ਚਾਵਲ ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਆਲੂ ਮਿਕਸਡ ਸਬਜੀਆਂ ਦੀ ਤਰੀ
ਫਲ	ਸਿਰਫ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਡੱਬਾਬੰਦ ਜੂਸ ਡੱਬਾਬੰਦ ਅੰਬ ਦਾ ਪਲਪ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ	ਸਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ ਫਲਾਂ ਦੇ ਸਲਾਦ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ਾ ਅੰਬ ਦਾ ਗੁੱਦਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ
ਸਬਜੀਆਂ	ਕ੍ਰੀਮ ਯੁਕਤ ਜਾਂ ਤਾਲੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਤੇਲ ਵਾਲਾ ਅਚਾਰ	ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਪੱਕੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਦੀ ਤਰੀ ਵਿੱਚ ਆਲੂ ਦੀ ਥਾਂ ਜਿਆਦਾ ਹੋਰ ਸਬਜੀਆਂ ਤਾਜ਼ਾ ਅਚਾਰ/ਤਾਜ਼ਾ ਚਟਨੀ(ਹਰੀ/ਲਾਲ)
ਪ੍ਰੋਟੀਨ	ਘਿਉ ਨਾਲ ਬਣੀ ਦਾਲ ਪਨੀਰ ਚੀਜ਼ ਬਟਰ ਚਿਕਨ ਤਲੇ ਹੋਏ ਕਬਾਬ ਲੈਂਬ ਤਰੀ ਬਕਰੀ/ਮਟਨ ਤਰੀ ਤਲੀ ਹੋਈ ਮੱਛੀ	ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਦਾਲ ਟੋਫੂ/ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼ ਗਿੱਲ ਕੀਤਾ ਚਿਕਨ ਟਿੱਕਾ ਜਾਂ ਤੰਦੂਰੀ ਚਿਕਨ ਲੀਨ ਸਾਗ ਲੈਂਬ (ਪਾਲਕ ਨਾਲ ਇੱਕਠਾ ਪਤਲਾ ਕੱਟੋ) ਪਕੀ/ਗਿੱਲਕੀਤੀ ਹੋਈ ਮਸਲਾ ਮੱਛੀ
ਡੇਅਰੀ	ਪੂਰਨ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਉਤਪਾਦ ਬੂੰਦੀ ਵਾਲਾ ਰਾਇਤਾ ਖੀਰ ਕੁਲਫੀ	ਅੱਧ-ਮਲਾਈ ਕੌਢਿਆ/ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲਾਈ ਤੋਂ ਸੱਖਣਾ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਰਾਇਤੇ ਵਿੱਚ ਖੀਰਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲਾਈ ਮੁਕਤ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਬਣੀ ਖੀਰ ਯੂਨਾਨੀ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਸ਼੍ਰੀਖੰਡ
ਚਰਬੀ	ਮੱਖਣ, ਘਿਉ, ਕ੍ਰੀਮ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ	ਤਾਜ਼ਾ ਸਬਜੀਆਂ(ਰੇਪਸੀਡ) ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ, ਜੈਤੂਨ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਮੱਕੀ ਦਾ ਤੇਲ
ਸਨੈਕਸ	ਤਲਿਆ ਚੇਵੜਾ, ਸੇਵ, ਗਠੀਆ, ਦਾਲਮੇਠ, ਤਲਿਆ ਨਮਕੀਨ, ਆਲੂ ਦੇ ਚਿਪਸ, ਵੜਾ, ਪਕੇੜਾ, ਸਮੋਸਾ, ਤਲੀ ਮੂੰਗੀ, ਦਾਲ ਵੜਾ ਤਲਿਆ ਪਾਪੜ ਤਲਿਆ ਲੂਣ ਵਾਲੀ ਮੂੰਗਫਲੀ ਮਿੱਠੀ ਅਤੇ ਅੰਬ ਦੀ ਲੱਸੀ ਮਿੱਠੇ ਬਿਸਕੁਟ, ਕੁਕੀ, ਕੇਕ, ਮਿਠਾਈ	ਮਸਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਦੀ ਖਿੱਲਾਂ (ਮਾਮਰਾ) 1 ਹਿੱਸਾ ਚੇਵੜਾ ਅਤੇ 3 ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਚੇਵੜਾ ਖਿੱਲਾਂ ਨਾਲ ਮਸਾਲੇ (ਭੇਲਪੁਰੀ), ਸੁੱਕੇ ਭੁੰਨੇ ਛੋਲੇ ਕੋਬ ਤੇ ਭੁੰਨੀ ਮੱਕੀ ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਚਾਟ ਮੱਕੀ (ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਲੂਣ ਤੋਂ) ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਗਿੱਲ ਕੀਤੇ ਪਾਪੜ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਮਿਕਸਡ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪੁੰਗਰ ਮੂੰਗ ਦੇ ਬੀਨ ਢੋਕਲਾ, ਖਾਡਵੀ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫਲ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਦਹੀਂ ਤੋਂ ਸਾਦੀ ਲੱਸੀ ਫਲਾਂ ਦੀ ਚਾਟ

ਚਰਬੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਲਣ ਦੀ ਥਾਂ ਮਾਇਕ੍ਰੋਵੇਵ, ਭਾਫ, ਪੋਚ ਕਰਨਾ, ਉਬਾਲਣਾ ਜਾਂ ਗਿੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਜਾਏ ਸਿੱਧੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਚੱਮਚ ਨਾਲ ਮਾਪ ਕੇ ਪਾਉ। ਤੇਲ ਛਿੜਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਦਾ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਾ ਵਰਤਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਪਿਆਜ਼ ਭਾਂਡੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਪਾਉ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੜਕਾ/ਵਗਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਨਾ-ਚਿਪਕਨ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਬਣੀ ਹੋਈ ਤਰੀ ਦੇ ਉੱਤੇ ਜੰਮੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ।
- ਵਧੀਕ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਟਰ, ਬੀਨ, ਜਾਂ ਮਸੂਰ ਦੀ ਦਾਲ ਪਾਉ।
- ਮੀਟ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੋਲਟਰੀ ਤੋਂ ਉਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਹਟਾਉ ਅਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਲਾਲ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੈਂਬ, ਬੀਫ, ਮਟਨ, ਅਤੇ ਬਕਰੇ ਦੇ ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪਤਲੇ ਟੁਕੜੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਜਿੱਥੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਮੱਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਲਗਾਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਥਾਂ ਡਬਲ ਟੈਨਨ ਜਾਂ ਟੈਨਡ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। (ਤੁਸੀਂ ਫੇਰ ਵੀ ਆਪਣਾ ਦਹੀਂ ਆਪ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕ੍ਰੀਮ ਦੇ ਸੁਆਦ ਲਈ ਸੁੱਕੇ ਹੋਏ ਮਲਾਈ ਕੱਢੇ ਦੁੱਧ ਪਾਉਡਰ ਦਾ ਅੱਧ ਵੱਡਾ ਚੱਮਚ ਪਾਉ)
- ਘਰ ਵਿਖੇ ਬਣੇ ਮਲਾਈ ਕੱਢੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਨੀਰ ਤੇ ਸਵਿੱਚ ਕਰੋ।
- ਰੋਟੀ ਦੇ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਘਿਉ ਜਾਂ ਤੇਲ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਪੱਕੀ ਰੋਟੀ ਤੇ ਚਰਬੀ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਪੀਜ਼ਾ, ਸਮੋਸਾ, ਪਕੋੜਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਬਹੁਤ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਕਦੇ ਕਦੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਠਾਈ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਭਾਰਤੀ ਸਨੈਕਸ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਉ।
- ਚਿਪਸ, ਚਾਕਲੇਟ, ਬਿਸਕੁਟ ਅਤੇ ਰਿਚ ਕੇਕ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪਕ ਸਨੈਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਹੀਂ, ਕ੍ਰੈਕਰ, ਚਾਵਲ ਦਾ ਕੇਕ, ਅਤੇ ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜਿਆਦਾ ਤਲਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਸਲਾਦ ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਮਿਆਨੀਜ਼ ਦੀ ਥਾਂ ਨਿੰਬੂ ਰਸ, ਸਿਰਕਾ, ਜੜੀ ਬੂਟੀ, ਮਸਾਲੇ, ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਜੁਸ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਦਹੀਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤਲੇ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੇ ਹੋਣ। ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਲੂਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਮੱਖਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਮੁਰੱਬੇ ਜਾਂ ਜੈਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਰਜਾ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਰਸਦਾਰ ਖਾਣੇ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

- ਨਾ-ਚਿਪਕਨ ਵਾਲੇ ਭਾਰੀ ਭਾਂਡੇ(ਕਢਾਈ) ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕਰੋ
- ਸੁੱਕੇ ਜੀਰੇ (ਜੀਰੇ ਦੇ ਬੀਜ) ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਭੁੰਨੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਚਟਕ ਅਤੇ ਭੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ
- ਪੀਸਿਆ ਪਿਆਜ਼ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉ ਅਤੇ ਭੁੰਨੋ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਰਿੱਝਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਪਾਉ ਅਤੇ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।

- ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਲਸਣ ਦਾ ਪੇਸਟ ਪਾਉ(ਤੁਹਾਡੇ ਨੁਸਖੇ ਅਨੁਸਾਰ)
- ਪਿਆਜ਼, ਲਸਣ, ਅਦਰਕ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਭੁੰਨੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਭੂਰਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪਾਉ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੁਆਦ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਫੇਰ ਫੈਂਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪਾਉ।
- ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਿਲਾਉ ਅਤੇ ਪਕਾਉ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ ਹਲਦੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਸਾਲੇ ਪਾਉ। ਤੁਹਾਡਾ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇਲ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਮਸਾਲਾ ਹੁਣ ਤਿਆਰ ਹੈ!

ਮੁਲਾਕਾਤ 3: ਨਿੱਜੀ ਟੀਚੇ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ

ਮਿਤੀ	ਭਾਰ	ਕਮਰ ਦਾ ਘੇਰਾ

ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਟੀਚਾ	ਪ੍ਰਾਪਤ ਟੀਚਾ
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

ਉਪਰੋਕਤ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਹੈ?