

ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਤਣਾਉ

ਭਾਵੇਂ ਤਣਾਉ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਉ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਛੱਡਣਾ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਬਦਲਨਾ, ਨੌਕਰੀ ਬਦਲਨਾ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣਾ ਤਣਾਉ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਾਂ ਵੀ ਵੱਡਾ ਸਦਮਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਅੰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਤਣਾਉ ਸਿਹਤ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਟਰੈਫਿਕ ਦੇ ਝੰਜਟ, ਹੋਮਵਰਕ ਦੇ ਅਸਾਇਨਮੈਂਟ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ, ਲਗਾਤਾਰ ਮਿੱਥੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਕਰ ਕੇ ਦੇਣਾ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਣਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤਣਾਉਪੂਰਨ ਜਾਪਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਜੋ ਸਥਿਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਹ ਲੱਗਣਾ ਕਿ ਹਲਾਤ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਭਾਰੂ ਹਨ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਘਬਰਾਹਟ, ਭੁੱਖ ਘਟ ਜਾਣਾ, ਡਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ, ਚਮੜੀ ਤੇ ਪੱਛੜ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਮਾਈਗਰੇਨ, ਜਾਂ ਬਦਹਜਮੀ ਦੇ ਲੱਛਣ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ - ਚੂੜੀ ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਜਾਂ ਅਥੀਰੋਸਕਲੈਰੋਸਿਸ (ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਭੀੜਾ ਹੋ ਜਾਣ) ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਤਣਾਉ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੂ ਜਾਂ ਕੌਮਨ ਕੋਲਡ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਫਲੂ ਸ਼ੋਟ ਵਰਗੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਤਣਾਉ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਤਣਾਉ ਦਾ ਪਰਤਾਵਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਦਾ ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਵੱਲ ਵਧਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਵਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਉ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਤਣਾਉਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ, ਜੋ ਤਣਾਉ ਤੁਸੀਂ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਵਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ: ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ, ਹਾਸੋ, ਚੰਗਾ ਖਾਓ, ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਮਾਠੋ।

ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਤਣਾਉ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।

ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਨੈਟਵਰਕ ਕੋਲ ਸਾਧਨ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤਣਾਉ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਸਟਰੈਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਦੀ ਕਲਾਸ ਲਈ 403-276-1555 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਨਾਂ ਦਰਜ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ mosaicpcn.ca ਨੂੰ ਖੋਲੋ। ਜਾਂ ਜੇ ਇਕੱਲਿਆਂ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੋ ਕੇ ਕਾਊਨਸਲਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਵਾਓ। ਮੌਜੂਦਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਸਾਧਨ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ।



DIL Walk
from our heart to yours

ਨਾਸ਼ਤਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ !

ਸਭ ਨੇ ਇਹ ਗੱਲ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸੁਣੀ ਹੋਵੇਗੀ .. ਨਾਸ਼ਤਾ ਦਿਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚ ਹੈ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਉਪਵਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਲਈ, ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ = ਉਪਵਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ)।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਉ। ਉੱਠਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ। ਕਾਹਲੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬੇਵਜ਼ਹ ਤਣਾਉ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਛੇਤੀ ਉੱਠੇ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੀ ਨਾਸ਼ਤਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਵੇਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ। ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਚੰਗਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੜੀਂਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਮਿਲ ਜਾਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪੋ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਇਹ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ। ਨਾਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੜੀਂਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਮਿਲ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੋਹੜੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਾਸ਼ਤਾ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਆਦਤ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਲਈ ਕਾਇਮ ਰਹੇ। ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨੇਮ ਨਾਲ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਰੀਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਖੀ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਜਰੂਰ ਕਰੋ। ਸਿਰਫ਼ ਬੋਲ ਕੇ ਦੱਸਣ ਨਾਲੋਂ ਆਪ ਕਰ ਕੇ ਦਿਖਾਉਣ ਨਾਲ ਵਧਿਆ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਕਰੋਗੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਉਸ ਦਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰਨਗੇ।

ਕਦੇ ਕਦੇ ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਬੱਟ ਕੁਝ ਬੋਹੜਾ ਜਿਹਾ ਖਾ ਲੈਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਜਿਹੇ ਕੰਮ ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਰੋਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਨਰਜੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਲਿਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਦੋਂ ਮਰਜ਼ੀ ਉੱਠ ਕੇ ਕੁਝ ਖਾ ਲੈਣ-ਪਰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਚੰਗਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਛੇਤੀ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਲੜੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਲਾ ਸਕਦੇ, ਖਾਸਕਰ ਸਵੇਰ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾ ਕੇ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਦੇ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸੀ ਜਿਹੜੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸੀ।

ਨਾਸ਼ਤਾ ਜਟਿਲ ਜਾਂ ਸਜਾਵਟੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੋਵੇ। ਚੰਗੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰ ਤੱਤ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਚਾਰ ਖੁਰਾਕ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਤਿੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਖਾਣ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਸੁਝਾਉ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ:

- ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਬਰੈਡ ਦੇ ਦੋ ਸਲਾਇਸਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਲਾਇਸ ਰੱਖ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ!
- ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਯੋਗਰਟ, ਫਲ, ਚੀਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਛੇਤੀ ਪੱਕਣ ਵਾਲਾ ਉਟਮੀਲ, ਟਰੇਲ ਮਿਕਸ ਦੇ ਬੋਗ, ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਬਰੈਡ।
- ਬੱਸ ਤੋ, ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਤੁਰੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਮੁੱਚੀ ਨਾਲ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਮਿਊਨ।
- ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਅਤੇ ਬਨਾਨਾਂ ਦੀ ਸੈਂਡਵਿਚ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਟਨ - ਸੈਂਡਵਿਚ ਇੱਕ ਰਾਤ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਲਈ ਹੋਲ ਵੀਟ ਦਾ ਹੋਟ ਡੌਗ ਬਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰੋਟੀ ਲੈ ਕੇ ਵੇਖੋ।
- ਸੀਰੀਅਲ ਦਾ ਇੱਕ ਕਟੋਰਾ (ਉਹ ਵਾਲੇ ਚੁਣੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 4 ਗ੍ਰਾਮ ਫਾਇਬਰ / ਸਰਵਿੰਗ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ, ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਬੇਰੀਆਂ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕਟੇ ਫਲ ਨਾਲ।
- ਉਟਮੀਲ (ਛੇਤੀ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਨਾ ਕਿ ਬੱਟਪੇਸਟ (instant) ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਦੀ: ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਮਾਇਕਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਡੇਢ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਲੁਣ ਦੀ ਵੀ ਬਚਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਲਈ ਸੌਗੀ ਅਤੇ ਮੇਵੇ ਪਾਉ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਥਾਂ ਦੁੱਧ ਵਰਤ ਕੇ ਬਣਾਉ।

ਸੋਡੀਅਮ (ਲੁਣ) ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਕੀ ਲੁਣ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਹਾਂ! ਲੁਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ। ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕ ਲੁਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਰੀ ਹਾਰਟ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਦੁਜ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਲੁਣ ਦੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕਈ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਕਿ ਲੁਣ ਹੌਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਹੌਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ, ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਹਾਰਟ ਫੇਲ, ਪੇਟ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਆਸਟੋਪੋਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਇੱਕ ਖਮੋਸ਼ ਕਾਤਲ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੱਖ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਨੂੰ ਪਕੜ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਤੋਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਲੁਣ ਆਉਂਦਾ ਕਿੱਥੋਂ ਹੈ?

ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 75% ਲੁਣ ਪਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਫਰੇਜ਼ਨ ਪਿਜ਼ਾ, ਫਾਸਟ ਫੂਡ (ਫਰੈਂਚ ਫਰਾਈਜ਼, ਬਰਗਰ, ਹੋਟ ਡੌਗ ਅਤੇ ਡੋਲੀ ਮੀਟ), ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ (ਸੁਪ) ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਭੋਜਨ (ਆਲੂ ਦੇ ਚਿਪਸ, ਫਰੈਂਚ ਫਰਾਈਜ਼, ਲੁਣ ਲਾਏ ਨਟ) ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚਲੇ ਲੁਣ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਲੁਣ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਵਰਤਾਉਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਪਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਵਾਦ ਲਏ ਬਿਨਾ ਹੀ ਹੋਰ ਲੁਣ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਲੁਣ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਹੈ ਇਹ ਉਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ ਕਾਰਨ, ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਰਮ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਜਿਵੇਂ ਧੂ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਕੁਝ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕ ਲੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਕਰੀਬਨ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ - ਇਹ ਬਾਲਿਗਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਸਾਲਟ ਸ਼ੋਕਰ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੇ ਟੇਬਲ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿਉ, ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਤਾਜ਼ੀਆ ਜੜੀਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਰੱਖ ਲਵੋ।
- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੁਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਦਿਉ।
- ਜੇ ਖਾਣਾ ਹਲੇ ਵੀ ਸੁਆਦ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋਇਆ ਕਿ ਲੁਣ ਹਲੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਫੋਕਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਲੁਣ ਘੱਟਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰ ਕੇ ਲੁਣ ਪਾਉਣਾ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟੇਸਟ ਬਡ ਆਪੇ ਹੀ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਢਲ ਜਾਣਗੇ (ਤਕਰੀਬਨ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਰਕ ਮਹਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਸ਼ਮੋਦਰੀ ਲੁਣ, ਪੱਥਰੀ ਲੁਣ ਅਤੇ ਲਸਣ ਵਾਲੇ ਲੁਣ ਦੇ ਵੀ ਉਹੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਲੁਣ ਦੇ; ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਖਾਣੇ ਦੇ ਟੇਬਲ ਤੋਂ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਟਣੀਆਂ ਅਤੇ ਅਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੁਣ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪਚਰੰਗਾ ਅਚਾਰ, ਮਿਰਚਾਂ ਦੀ ਚਟਣੀ, ਟੋਮੇਟੋ ਕੈਚਅਪ ਅਤੇ ਸੌਇਆ ਦਾ ਸੋਸ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਹ ਵਾਲੇ ਨਮੂਨੇ ਵਰਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੁਣ

ਘੱਟ ਹੋਵੇ।

- ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜਿਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪਾਸਟਾ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲੁਣ ਨਾ ਰਲਾਉ। ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਮਹਿਕ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਪਾ ਲਵੋ।

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੁਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਨਾਚੋ, ਚਿਪਸ, ਫਰੈਂਚ ਫਰਾਈਜ਼, ਲੁਣ ਲਾਏ ਨਟ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਸਨੈਕ ਜਿਵੇਂ ਨਮਕੀਨ, ਕੁਰਕੁਰੇ, ਅਤੇ ਪਕੌੜੇ ਘੱਟ ਕਰੋ।
- ਗਰੋਸਰੀ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਲੋਬਲ ਚੋਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ 10% ਡੀ ਵੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਬਟਰ ਅਤੇ ਘਿਉ - ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੁਣ ਅਤੇ ਫੈਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਕਨੋਲਾ ਤੇਲ ਵਰਤੋ।
- ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਡੋਅਰੀ ਅਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।



DIL Walk
from our heart to yours