

ਭਾਰਤੀ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਟੇਕਅਵੇਅ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਗਾਈਡ

ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਪਨਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਪਰ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ।



ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਕਟੌਤੀਆਂ ਵੀ ਅਸਲ ਅੰਤਰ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕਾਂ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਨੂੰ ਵਿਕਲਪ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ (ਸਟੈਂਡਰਡ) ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ:
 - ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਅੰਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ (ਇੱਕ ਕੰਟੇਨਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲੋਂ ਅੱਧੇ ਚੈੱਲ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਮੀਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)।
 - ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਉਪਲਬਧ ਕਰੋ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਨੂੰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

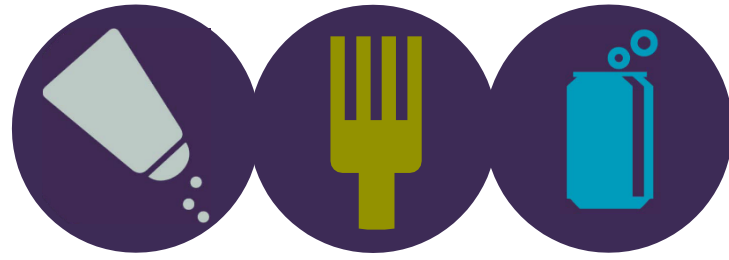
- ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਭਰਨ ਜਾਂ ਦੱਬ-ਦੱਬਕੇ ਭਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਟੇਕਅਵੇਅ ਪਕਵਾਨਾਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਛੋਟਾ ਕੰਟੇਨਰ ਵਰਤਕੇ ਦੇਖੋ। ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਮੀਨੂ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੋ ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੋਣ। ਜੇ ਗਾਹਕ ਆਪਣੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਛੱਡਣ ਦੀ ਆਦਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਲਾਗਤਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਚਰਬੀਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਲਣਾ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਇਹ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ-ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਵੱਧ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਡੂੰਘੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਫ੍ਰਾਇਰ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਵੇਗੀ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ **ਤੰਦੂਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾਓ**। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਟਿੱਕੋ, ਪੇਪਾਡੋਮਸ, ਸਮੋਸੇ ਅਤੇ ਮੈਰੀਨੇਟਡ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪਨੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦੂਰ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੋਂ ਜਾਂ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਤਲਣ ਤੋਂ ਬਚੋ**। ਅੱਧਤਲੇ, ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਿਆਜ਼ ਭਜੀਆਂ ਵਰਗੇ ਸਨੈਕਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤਲਣ ਨਾਲ ਤੇਲ ਘੱਟ ਲੱਗੇਗਾ।
- ਤਲਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ**, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੋਂ ਜਾਂ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਤੜਕੇ ਵਾਲੀ ਤਰੀ (ਬੇਸ ਕਰੀ ਸਾਸ) ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਨੂੰ **ਕੱਢ ਦਿਓ**। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪਕਵਾਨ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਤੇਲਯੁਕਤ ਪਰਤ ਤੈਰਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਬਟਰ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਚਿਕਨ ਕੋਰਮਾ ਵਰਗੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸਰੋਂ ਜਾਂ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ, ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਘਿਓ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਆਦ, ਚਮਕ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧ ਮਿਲੇਗੀ ਪਰ ਘੱਟ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਦੇ ਨਾਲ।
- ਮੈਰੀਨੇਡ, ਚਟਨੀਆਂ, ਚਾਟ ਪਕਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਲੱਸੀ ਵਿੱਚ ਸਾਦੇ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਰਧ-ਸਪ੍ਰੇਟਾਂ ਜਾਂ 1% ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਦਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰਨ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਰੋਸਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੇਲ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ**। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪਕੌੜੇ, ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਭਜੀਆ ਜਾਂ ਚਿਪਸ ਵਰਗੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਤਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵੱਧ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲਾ ਫਰਾਇਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੇਲ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 160-165°C ਤੱਕ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਵਾਇਤੀ ਫਰਾਇਰ ਹੈ ਤਾਂ 175°C ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਰਕੁਰੇ, ਵਧੇਰੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਬੈਂਗ ਕਰੋ, ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿਓ** ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਚਰਬੀ ਦੀ ਸੇਖਨਤਾ 20% ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਨਮਕ

ਨਮਕ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੈਰੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ **ਨਮਕ** ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ **ਘਟਾਓ** ਜਦੋਂ;
 - ਬੇਸ ਪਕਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸੁਆਦ-ਯੁਕਤ ਚੌਲਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਸਾਲੇ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਫ੍ਰਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋਏ।
 - ਪਰੋਸਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਕਵਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ।
 - ਨਾਨ ਰੋਟੀਆਂ ਲਈ ਆਟੇ ਨੂੰ ਗੁੰਨ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ।
 - ਚੌਲ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ ਨਮਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਪਾਉਣਾ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।
- ਮੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰਾਂ ਤੋਂ ਨਮਕ ਹਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਵਾਓ।
- ਲੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਅਚਾਰ, ਸਾਸ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ, ਖੰਡ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।

ਖੰਡ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਭਾਰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦੈਰਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਨਾਲ ਵੀ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ।

- **ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਡਿਫਾਲਟ ਵਿਕਲਪ** ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ, ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ।
- ਜੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ 150 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਓ ਜਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਲਗਭਗ ਇੰਨੀ ਕੁ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਰੋਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜਿੱਥੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ (ਡੇਜ਼ਰਟ) ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਖੰਡ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਛੱਕਣ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਿਓ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਬਦਲੇ ਫਲ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਡ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਰਸੇ ਵਾਲੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ।



ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ (ਰੇਸ਼ੇ-ਯੁਕਤ)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਆਹਾਰ ਫਾਈਬਰ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦੈਰੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਵਾਲੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ, ਖੰਡ ਜਾਂ ਨਮਕ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੇ)। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਨਾਲੋਂ ਸਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ:
 - ਮੀਟ ਦੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਦੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਟਰ ਜਾਂ ਪਾਲਕ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਟੈਕਸਚਰ ਅਤੇ ਰੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
 - ਸੀਖ ਵਿੱਚ ਪਰੋਏ ਮੀਟ ਨੂੰ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ।
 - ਸਟਾਰਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਦੇ ਸਾਈਡ ਸਲਾਦ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤਾਂ ਚਰਬੀ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਨਮਕ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਫਿਰ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਛਿੜਕ ਕੇ ਪਰੋਸੋ।
 - ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਰੰਗੀਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਜਾਂ ਤੇਲ ਦੇ ਮਟਰ, ਸਵੀਟਕਾਰਨ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਗਾਜਰ, ਹਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਜਾਂ ਖੁੰਬਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਟੀਮ ਕੀਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਸ਼ਰੂਮ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
 - ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਮੀਟ ਦੇ ਵਿਅੰਜਨਾਂ ਦੇ ਅੱਧੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਬਣੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੇ ਅੱਧੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਮੀਨੂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਮਿਠਾਈ (ਡਿਜ਼ਰਟ) ਮੀਨੂ 'ਤੇ ਫਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੁਲਫੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਬ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਸਲਾਦ ਨਾਲ ਸੰਤਰੇ, ਪਪੀਤਾ, ਲੀਚੀ, ਅੰਬ ਜਾਂ ਅਨਾਨਾਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਮਿਠਾਈ (ਡਿਜ਼ਰਟ) ਮੀਨੂ 'ਤੇ ਫਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ - ਫਲ ਤਾਜ਼ੇ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਵਿੱਚ ਡੱਬਾਬੰਦ, ਸੁੱਕੇ ਜਾਂ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਮੀਨੂ ਆਈਟਮਾਂ ਦੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਵਿਕਰੀ ਵਿਕਲਪ ਦੇਣ ਅਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਸਨੈਕ ਚੁਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਸਿਫਾਰਸ਼ ਲਈ ਕਰੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉੱਚ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਨਮਕ, ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ।
- **ਮੀਲ ਡੀਲਾਂ** ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮੀਨੂ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਕਵਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ;
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੀਨੂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਆਈਟਮਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਕਰਕੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਫਲੇਵਰਡ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਦੇ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲਾਂ ਜਾਂ ਕਰੀਮੀ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟਮਾਟਰ- ਆਧਾਰਿਤ ਮੁੱਖ ਪਕਵਾਨ ।



- ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਪਕਵਾਨ, ਦਾਲ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲ, ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਸਲਾਦ ਵਾਲੀ ਮਿਠਾਈ (ਡਿਜ਼ਰਟ) ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ਮੀਨੂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਵਿਕਲਪ, ਸਾਰੀਆਂ ਡੀਲਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਖੰਡ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿਠਾਈਆਂ (ਡਿਜ਼ਰਟ), ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲੋ।
- ਪੇਪਾਡੋਮ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਪਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਰੋਯ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਪਲਾਇਰਾਂ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਵੱਧ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਨਮਕ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਪਲਾਇਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਊਰਜਾ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ

ਕੈਲੋਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਪਹਿਚਾਨਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਭੋਜਨ ਤੁਸੀਂ ਪਰੋਸਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਇੱਕ ਮੁਫਤ, ਐਨਲਾਈਨ ਟੂਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ **ਮੀਨੂਕਾਲ (MenuCal)** (MenuCal.fss.scot) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਲੋਕੈਲੋਰੀ ਅਤੇ ਕਿਲੋਜੂਲ ਦੇਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਊਰਜਾ ਮੁੱਲ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। MenuCal ਟੂਲ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਪ੍ਰੈਲ 2021

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ (ਮਾਰਚ 2017) ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡ ਏਜੰਸੀ (ਅਕਤੂਬਰ 2020) ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ।