

ਘਟ ਫਾਸਫੋਰਸ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ (ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ)

Low Phosphorus Diet
(South Asian Version)



ਪਰੋਸੈਸਡ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਫਾਸਫੋਰਸ ਤੋਂ ਬਚੋ



- ਕੋਕ / ਪੈਪਸੀ
- ਕੋਲਾ
- ਬੀਅਰ
- ਕੁਝ ਰੂਟ ਬੀਅਰਾਂ
- ਬਰਫ ਵਾਲੀ ਚਾਹ
- ਬੋਤਲ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕਸ



- ਹੌਟ ਡੌਗ
- ਚਿਕਨ ਨਗਟ ਪਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ (ਹੈਮ, ਬੇਕਨ, ਡੈਲੀ ਮੀਟ)



- ਪੈਨਕੇਕ ਮਿਕਸ
- ਵਾਫਲ ਮਿਕਸ (ਘਰ ਬਣਿਆ ਠੀਕ ਹੈ)



- ਪਰੋਸੈਸਡ ਚੀਜ਼



- ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਜੋ ਖਾਣਾ ਘਰੇ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ, ਬਜ਼ਾਰੀ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਮਿੱਠੇ ਅਤੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਫਾਸਫੋਰਸ ਤੋਂ ਬਚੋ (ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰੋ)

ਦੁਧ, ਦਹੀਂ, ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਲੱਸੀ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ



ਰਸਗੁੱਲਾ/ ਰਸਮਲਾਈ



ਖੀਰ / ਸੇਵੀਆਂ
ਮਿੱਠੇ ਦੁਧ ਵਿਚ ਉਬਲੇ ਚੌਲ / ਮਿੱਠੇ ਦੁਧ ਵਿਚ ਸੇਵੀਆਂ



ਬਰਫੀ
(ਦੁਧ ਤੋਂ ਬਣੀ ਮਿਠਾਈ)



ਗੁਲਾਬ ਜਾਮੁਨ
(ਮਿੱਠੀ ਚਾਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਤਲਿਆ)



ਆਈਸ ਕਰੀਮ



ਦਾਲ ਭੁਜੀਆ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤਲੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਦਾਲਾਂ, ਸੋਇਆ-ਬੀਨ ਜਾਂ ਛੋਲੇ ਹਨ



ਇਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਸਫੋਰਸ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ (ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰੋ)



ਸੂੜੇ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਮੱਫਿਨ



ਚਾਕਲੇਟ



ਪੀਜ਼ਾ



ਲੱਸੀ



ਰਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਜੋ ਜਾਂ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਦਿਨ ਹੀ ਮੀਟ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਰੋਟੀਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਪੁਛੋ ਕਿ ਇਹ ਖਾਣੇ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਸਫੋਰਸ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਪਰੋਟੀਨ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਘਟ ਕਰੋ



- ਦਾਲਾਂ
- ਰਾਜਮਾਂਹ
- ਛੋਲੇ

ਘਟਾਓ _____



- ਪਨੀਰ
- ਚੀਜ਼

ਘਟਾਓ _____



- ਦੁੱਧ
- ਦਹੀਂ (ਘਰੇ ਜਮਾਇਆ ਦਹੀਂ)

ਘਟਾਓ _____



- ਪੀਨਟ ਬਟਰ

ਘਟਾਓ _____



- ਬੀਜ ਤੇ ਨੱਟ

ਘਟਾਓ _____

INGREDIENTS
 WHEAT FLOUR, CORN FLOUR, SUGAR, MODIFIED MILK INGREDIENTS, MONOCALCIUM PHOSPHATE, DEXTROSE, SODIUM BICARBONATE, SALT, WHEAT GLUTEN, GLUCOSE SOLIDS, MODIFIED CORN STARCH, COLOUR.

ਸਮਗਰੀ ਵਿਚ ਫਾਸਫੋਰਸ ਜਾਂ ਫਾਸਫੋਰਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਚੈਕ ਕਰੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘਟ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਫਾਸਫੋਰਸ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ (ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ)

ਘੱਟ ਖਾਰੋ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਸਫੋਰਸ)



ਪਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਹੋਟ ਡੌਗਸ, ਫਿਸ਼ ਸਟਿਕਾਂ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਨਗੇਟ



ਬਿਹਤਰ ਚੋਣ (ਘੱਟ ਫਾਸਫੋਰਸ)



ਤਾਜ਼ਾ ਮੀਟ



ਪਰੋਸੈਸਡ ਪਨੀਰ



ਕਰੀਮ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਹਾਰਡ ਚੀਜ਼



ਦੁੱਧ, ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਲੱਸੀ



ਬਗੈਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਦਾਮਾਂ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ



ਦੁੱਧ ਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਾਲੀ ਚਾਹ



ਬਦਾਮਾਂ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣੀ ਚਾਹ ਜਾਂ ਘਟ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਚਾਹ



ਬੀਜ, ਸੋਇਆਬੀਨ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਵਾਲਾ ਭੁਜੀਆ



ਬਗੈਰ ਨਮਕ ਤੋਂ ਮੱਕੀ ਦੇ ਫੁੱਲੇ , ਜਾਂ ਟੋਰਟੋਇਆ ਚਿਪਸ ਜਾਂ ਪਰੈਤਜ਼ਲ

ਘਟ ਖਾਓ
(ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਸਫੋਰਸ)



ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਜਾਂ ਨਟ ਬਟਰ



ਬਿਹਤਰ ਚੋਣ
(ਘਟ ਫਾਸਫੋਰਸ)



ਜੈਮ ਜੈਲੀ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ



ਦੁਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਖੀਰ,
ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਬਰਫੀ



ਪੋਪਸਿਕਲ ਜਾਂ ਆਮ ਬਿਸਕੁਟ



ਕੋਲਾ, ਕੁਝ ਰੂਟ ਬੀਅਰਾਂ ਜਾਂ ਬਰਫ ਵਾਲੀ ਚਾਹ



ਸਾਦਾ ਸੋਢਾ, ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਨਮਕ ਰਹਿਤ
ਕਲੱਬ ਸੋਢਾ



ਸੂੜੇ ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ



ਮੱਕੀ/ ਚੌਲ/ ਕਣਕ ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਓਟਮੀਲ



ਚਾਕਲੇਟ



ਮਿੱਠੀਆ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਰਬੜੀ ਗੋਲੀਆਂ



ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਸਾਸ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਪਿੱਜ਼ਾ
ਜਾਂ ਪਾਸਤਾ



ਮਾਰਗਰੀਨ ਜਾਂ ਓਲਿਵ ਆਇਲ ਨਾਲ ਬਣਿਆ
ਪਾਸਤਾ, ਪਰਾਂਠਾ

ਖਾਣੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਆਟਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ?

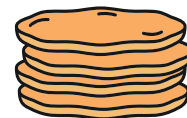
ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਇਹਨਾਂ ਗਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:



- ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਟੈਸਟ



- ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਕਿਨਾਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ



- ਤੁਸੀਂ ਕਿਨੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ

ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਅਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੋ

ਮਦਦ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਲ ਵੀਟ ਆਟਾ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ
- ਕੁਝ ਲੋਕ 50% ਹੋਲਵੀਟ ਤੇ 50% ਚਿੱਟਾ ਆਟਾ ਵਰਤਦੇ ਹਨ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਧ ਹੈ ਤਾਂ ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਓ

ਆਟਾ (1 ਕਪ)	ਫਾਸਫੋਰਸ (ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ)	ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ (ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ)	ਫਾਈਬਰ (ਮਿ. ਗ੍ਰਾਮ)
ਹੋਲ ਵੀਟ ਆਟਾ	428	436	13
ਚਿੱਟਾ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲਾ ਆਟਾ	135	134	3
ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਆਟਾ/ ਵੇਸਟ	293	778	10