SAHARA
HEALTH PROMOTION & PREVENTION

pchs
Punjabi Community Health Services

How much do you really know about diabetes?

DIABETES

FACT or MYTH

Diabetes is surrounded by myths that can lead to confusion and misinformation. Understanding the facts is key to prevention and management—let's set the record straight!

MYTH		FACT
You have to be overweight or obese to develop diabetes	VS	Being obese is a **risk factor** for type 2 diabetes, not a direct cause. Type 1 diabetes is not associated with weight.
Ayurvedic remedies like fenugreek (methi) and cinnamon can cure diabetes	VS	Natural ingredients may help control blood sugar but **cannot replace** prescribed treatment or lifestyle changes from a doctor.
Honey or jaggery (gur) is better than sugar for people with diabetes	VS	Jaggery & honey have a similar effect on raising blood sugar levels as regular sugar. They are **not** healthier alternatives to manage diabetes.
If you have diabetes, you cannot enjoy sweets like kheer.	VS	**Substitute** starchy carbohydrates you usually eat with a sweet treat! For example, make a low-sugar version of kheer using low fat milk and stevia to sweeten it!

(2023, November 30). Type 2 Diabetes. Government of Canada. https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/type-2-diabetes.html

Editor. (2023, October 29). Fenugreek is an aromatic plant that has many uses, both culinary - fenugreek is a key ingredient of curries and other Indian recipes - and medicinal. Diabetes.co.uk. https://www.diabetes.co.uk/natural-therapies/fenugreek.html

Staff, H. H. P. (2023, October 20). Are certain types of sugars healthier than others?. Harvard Health. https://www.health.harvard.edu/blog/are-certain-types-of-sugars-healthier-than-others-2019052916699

Centers for Disease Control and Prevention. (2024, May 15). Can people with diabetes have dessert?. https://www.cdc.gov/diabetes/healthy-eating/people-with-diabetes-dessert.html

HEALTHY EATING TIPS

Always talk to your doctor before introducing supplements

Balanced Plate Model
Practice portion control

Have high fiber foods
Feel full sooner

Stay hydrated
Drink plenty of water

FOR MORE INFORMATION

437-243-3735
supportline@pchs4u.com
www.pchs4u.com

SAHARA
HEALTH PROMOTION
& PREVENTION

pchs
Punjabi Community Health Services

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੂਗਰ ਬਾਰੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਸ਼ੂਗਰ

ਤੱਥ or ਮਿੱਥ

ਮਿੱਥ		ਤੱਥ
ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।	VS	ਮੋਟਾਪਾ ਹੋਣਾ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਲਈ ਇੱਕ ਰਿਸਕ ਦਾ ਕਾਰਕ ਹੈ, ਸਿੱਧਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ। ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਭਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਮੇਥੀ ਅਤੇ ਦਾਲਚੀਨੀ ਵਰਗੇ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਉਪਚਾਰ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ	VS	ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਗਏ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ **ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ।**
ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਗੁੜ ਚੀਨੀ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।	VS	ਗੁੜ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਦਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਵਾਂਗ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ **ਨਹੀਂ** ਹਨ।
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੀਰ ਵਰਗੀਆਂ ਮਿਠਾਈਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।	VS	ਸਟਾਰਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ **ਬਜਾਏ** ਖੀਰ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸਟੀਵੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੀ ਖੀਰ ਬਣਾਓ!

(2023, November 30). Type 2 Diabetes. Government of Canada. https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/type-2-diabetes.html

Editor. (2023, October 29). Fenugreek is an aromatic plant that has many uses, both culinary - fenugreek is a key ingredient of curries and other Indian recipes - and medicinal. Diabetes.co.uk. https://www.diabetes.co.uk/natural-therapies/fenugreek.html

Staff, H. H. P. (2023, October 20). Are certain types of sugars healthier than others?. Harvard Health. https://www.health.harvard.edu/blog/are-certain-types-of-sugars-healthier-than-others-2019052916699

Centers for Disease Control and Prevention. (2024, May 15). Can people with diabetes have dessert?. https://www.cdc.gov/diabetes/healthy-eating/people-with-diabetes-dessert.html

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮਿੱਥਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ—ਆਓ ਰਿਕਾਰਡ ਸਹੀ ਕਰੀਏ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

ਸੱਪਲੇਮੈਂਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਪਲੇਟ ਮਾਡਲ
ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖੋ

ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹੋ
ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ

ਜਿਆਦਾ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
ਜਲਦੀ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

437-243-3735
supportline@pchs4u.com
www.pchs4u.com

SAHARA
HEALTH PROMOTION & PREVENTION

pchs
Punjabi Community Health Services

आप शुगर के बारे में कितना जानते हैं?

शुगर

तथ्य या मिथ्या

शुगर मिथकों से घिरा हुआ है जो भ्रम और गलत सूचना का कारण बन सकता है। तथ्यों को समझना रोकथाम और प्रबंधन की कुंजी है—आइए सही रिकॉर्ड स्थापित करें!

मिथ्या		तथ्य
शुगर होने के लिए आपका वजन अधिक होना या मोटापा होना ज़रूरी है	VS	मोटा होना टाइप 2 शुगर के लिए एक **रिस्क फैक्टर** है, उसका सीधा कारण नहीं। टाइप 1 शुगर का वजन से कोई लेना देना नहीं है।
मेथी और दालचीनी जैसे आयुर्वेदिक उपचार शुगर को ठीक कर सकते हैं	VS	प्राकृतिक तत्व ब्लड शुगर को नियंत्रित कर सकते हैं लेकिन डॉक्टर द्वारा दी गई सलाह और सुझावों की जगह **नहीं ले सकते।**
शुगर से पीड़ित लोगों के लिए चीनी की तुलना में शहद या गुड़ बेहतर है	VS	गुड़ और शहद ब्लड शुगर के स्तर को बढ़ाने में चीनी जितना प्रभाव डालते हैं। ये शुगर को नियंत्रित करने के लिए स्वस्थ विकल्प **नहीं** हैं।
अगर आपको डायबिटीज है तो आप खीर जैसी मिठाई का आनंद नहीं ले सकते	VS	आप स्टार्ची कार्बोहाइड्रेट्स की **जगह** खीर को मीठा करने के लिए कम फैट वाले दूध और स्टीविया का उपयोग करके कम चीनी वाली खीर बनाये

(2023, November 30). Type 2 Diabetes. Government of Canada. https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/type-2-diabetes.html

Editor. (2023, October 29). Fenugreek is an aromatic plant that has many uses, both culinary - fenugreek is a key ingredient of curries and other Indian recipes - and medicinal. Diabetes.co.uk. https://www.diabetes.co.uk/natural-therapies/fenugreek.html

Staff, H. H. P. (2023, October 20). Are certain types of sugars healthier than others?. Harvard Health. https://www.health.harvard.edu/blog/are-certain-types-of-sugars-healthier-than-others-2019052916699

Centers for Disease Control and Prevention. (2024, May 15). Can people with diabetes have dessert?. https://www.cdc.gov/diabetes/healthy-eating/people-with-diabetes-dessert.html

सप्लीमेंट्स शुरू करने से पहले हमेशा अपने डॉक्टर से बात करें

स्वस्थ भोजन युक्तियाँ

संतुलित प्लेट मॉडल
खाने की सही मात्रा लेना सीखें

ज़्यादा फाइबर वाला भोजन करें
जल्दी पेट भरा महसूस करें

हाइड्रेटेड रहें
खूब सारा पानी पिएं

अधिक जानकारी के लिए

437-243-3735
supportline@pchs4u.com
www.pchs4u.com

SAHARA
HEALTH PROMOTION
& PREVENTION

pchs
Punjabi Community Health Services

آپ واقعی ذیابیطس کے بارے میں کتنا جانتے ہیں؟

ذیابیطس

حقیقت یا افسانہ

افسانہ		حقیقت
ذیابیطس پیدا کرنے کے لیے آپ کا وزن زیادہ یا موٹا ہونا ضروری ہے۔	VS	موٹاپا ہونا ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ ہے، براہ راست وجہ نہیں۔ ٹائپ 1 ذیابیطس کا وزن سے کوئی تعلق نہیں ہے۔
میتھی (میتھی) اور دار چینی جیسے آیورویدک علاج ذیابیطس کا علاج کر سکتے ہیں	VS	قدرتی اجزاء بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے میں مدد کر سکتے ہیں لیکن ڈاکٹر کے تجویز کردہ علاج یا طرز زندگی کی تبدیلیوں کو تبدیل نہیں کر سکتے۔
شہد یا گڑ (گڑ) شوگر کے مریضوں کے لیے چینی سے بہتر ہے۔	VS	گڑ اور شہد کا بلڈ شوگر لیول بڑھانے پر باقاعدہ شوگر کی طرح اثر ہوتا ہے۔ وہ ذیابیطس کے انتظام کے لیے صحت مند متبادل نہیں ہیں۔
اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو آپ کھیر جیسی مٹھائی سے لطف اندوز نہیں ہو سکتے۔	VS	نشاستہ دار کاربوہائیڈریٹ کو تبدیل کریں جو آپ عام طور پر میٹھی دعوت کے ساتھ کھاتے ہیں! مثال کے طور پر، کم چکنائی والے دودھ اور سٹیویا کو میٹھا کرنے کے لیے کھیر کا کم چینی والا ورژن بنائیں!

Editor. (2023, October 29). Fenugreek is an aromatic plant that has many uses, both culinary - fenugreek is a key ingredient of curries and other Indian recipes - and medicinal. Diabetes.co.uk. https://www.diabetes.co.uk/natural-therapies/fenugreek.html

(2023, November 30). Type 2 Diabetes. Government of Canada. https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/type-2-diabetes.html

Staff, H. H. P. (2023, October 20). Are certain types of sugars healthier than others?. Harvard Health. https://www.health.harvard.edu/blog/are-certain-types-of-sugars-healthier-than-others-2019052916699

Centers for Disease Control and Prevention. (2024, May 15). Can people with diabetes have dessert?. https://www.cdc.gov/diabetes/healthy-eating/people-with-diabetes-dessert.html

صحت مند کھانے کے نکات

سپلیمنٹس متعارف کرانے سے پہلے ہمیشہ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

ہائیڈریٹڈ رہیں
وافر مقدار میں پانی پیئے۔

متوازن پلیٹ ماڈل
حصہ کنٹرول کی مشق کریں۔

زیادہ فائبر والی غذائیں کھائیں۔
جلد بھرا ہوا محسوس کریں۔

ذیابیطس خرافات سے گھرا ہوا ہے جو الجھن اور غلط معلومات کا باعث بن سکتا ہے۔ حقائق کو سمجھنا روک تھام اور انتظام کی کلید ہے — آئیے ریکارڈ کو سیدھا بنائیں!

FOR MORE INFORMATION

437-243-3735 supportline@pchs4u.com www.pchs4u.com