

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ: ਨਿਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਅਨਿਯੋਜਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਉਪਚਾਰ ਦੇ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਰੰਤ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਸਟਮ ਫੂਡ ਪਲਾਨ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਉੱਤਮ ਆਹਾਰ ਖਾਓ :

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਫਲ
- ਸਾਬੁਤ ਅਨਾਜ
- ਫਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।

ਇਸ ਪੌਦਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਖਾਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਰੋਸ਼ਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ, ਖਣਿਜਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੈਂਸਰ-ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵੈਰਾਇਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋ, ਇੱਕ-ਚੌਥਾਈ ਪਲੇਟ ਸਾਬੁਤ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਭਰੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ-ਚੌਥਾਈ ਪਲੇਟ ਫਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮੀਟ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਸਾਬੁਤ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਵੀ, ਜੌਂ, ਸਾਬੁਤ ਅਨਾਜ ਸਾਬੁਤ ਕਣਕ ਅਤੇ ਕਿਵਨੋਆ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਫਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਇਆਬੀਨ, ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਮਟਰ,

ਤਿਲ ਅਤੇ ਛੋਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਫਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਬਜਾਇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੀਟ ਖਾਣ ਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਰੱਖ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਨਵੇਂ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰਿਮ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਹਨ, ਤਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਚੁਣੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਐਵੋਕੈਡੋ, ਮੱਛੀ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਸੈਲਮਨ, ਮੈਕਰੇਲ, ਹੈਰਿੰਗ ਅਤੇ ਸਾਰਡਾਇਨ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ।
- ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਜੈਤੂਨ ਜਾਂ ਕੈਨੋਲਾ ਦਾ ਤੇਲ।

ਕੁਕਿੰਗ ਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਸੇਕਣਾ, ਸਟੀਮਿੰਗ ਅਤੇ ਤਲਣਾ ਵਰਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਗੰਦੇ (ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ) ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ:

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ (ਪਨੀਰ, ਕ੍ਰੀਮ ਅਤੇ ਆਇਸਕ੍ਰੀਮ)
- ਮੱਖਣ, ਤਾੜ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ
- ਚੂਜਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ
- ਸੰਸਾਧਿਤ ਮੀਟ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਿਵੇਂ ਡੋਲੀ ਮੀਟ, ਸਾਸੇਜ ਅਤੇ ਸੂਰ ਦੇ ਮਾਸ ਮੀਟ ਸਮੇਤ ਚਰਬੀਦਾਰ ਮੀਟ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ, ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਿਤ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਚਿਪਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਨੈਕ ਫੂਡ, ਭੁੰਨੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਫ੍ਰੈਂਚ ਫ੍ਰਾਈਸ ਅਤੇ ਡੀਪ ਫ੍ਰਾਇਡ ਭੋਜਨ

ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਚੁਣੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।

ਚੀਨੀਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਹ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਚੀਨੀਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਮਿੱਠੀ ਕਾਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਜਿਹੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਲੇਮੋਨੇਡ, ਫਰੂਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਪੇਪ ਜਾਂ ਸੋਡੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਾਣੀ, ਫਿੱਕੀ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਪੀਓ।
- ਚੀਨੀਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਮਿੱਠੇ ਅਨਾਜ, ਬੇਕ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਕੇਕ, ਡੋਨਟਸ, ਕੈਂਡੀ ਅਤੇ ਕੂਕੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।

ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਚੁਣੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।

ਸਕ੍ਰਿਅਮ ਰਹੋ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੇ ਠਹਿਰਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕੰਮ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟਾਂ (2½ ਘੰਟਿਆਂ) ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਦਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ, ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਬਾਈਕਿੰਗ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ਦੋ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ, ਭਾਰੀ ਯਾਰਡ ਕੰਮ ਜਾਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਬੈਂਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਲਵੋ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹਨ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਪੀਓ ਜੋ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹੋਣ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ (ਮਲਾਈਰਹਿਤ, 1%, 2%) ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ (ਦਹੀ, ਕੇਫੀਰ ਅਤੇ ਕਾਟੇਜ ਪਨੀਰ) ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੋਇਆ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਪਲਾਂਟ ਅਧਾਰਿਤ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘੱਟ ਫੈਟ ਚੁਣੋ।
- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਉਮਰ	ਉਦੇਸ਼ ਬਾਬਤ	ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹੋ (ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਤੋਂ ਕੁੱਲ)
19-50 ਸਾਲ	1000 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ./ਦਿਨ	2500 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ./ਦਿਨ
50 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ	1200 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ./ਦਿਨ	2000 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ./ਦਿਨ

ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜਾਂ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਚੰਗੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਦੁੱਧ, ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਦਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ, ਅਤੇ ਚਰਬੀਦਾਰ ਮੱਛੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 400 IU ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਮਰ	ਉਦੇਸ਼ ਬਾਬਤ	ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹੋ (ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਤੋਂ ਕੁੱਲ)
19-70 ਸਾਲ	600 IU/ਦਿਨ	4000 IU/ਦਿਨ
70 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ	800 IU/ਦਿਨ	4000 IU/ਦਿਨ

ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ:

ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਪੁੱਛਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਧੇ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਕਹਿਣ ਲਈ ਕੋਈ ਉਚਿਤ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਖਾਸ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਲੈਣਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਸੋਇਆ ਅਤੇ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ

ਸੋਇਆਬੀਨ, ਸੋਇਆ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਸੋਇਆਬੇਵਰੇਜਿਸ, ਸੋਇਆ ਗਿਰੀਆਂ, ਟੇਫੂ, ਟੈਮਪੋਹ ਅਤੇ ਏਡਾਮੇਮ (ਹਰਾ, ਤਾਜ਼ਾ ਸੋਇਆਬੀਨ)) ਅਤੇ ਪੀਸੇ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ ਫਾਇਟੋਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਫਾਇਟੋਐਸਟ੍ਰੋਜਨ (ਜਾਂ ਪੌਦਾ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ) ਪੌਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜੋ ਹਾਰਮੋਨ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੀ ਖੋਜ ਨੇ ਮੁੱਦੇ ਉਠਾਏ ਹਨ ਕਿ ਸੋਏ ਵਿਚਲੇ ਫਾਇਟੋਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਰਤਮਾਨ ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੋਇਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਹੋਰ ਪੌਦਾ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਇਟੋਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ।

- ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦ
 - ਸੋਇਆ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਵਿਭਿੰਨ ਆਹਾਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੋਏ ਦਾ ਇੱਕ ਖਾਸ ਹਿੱਸਾ ਹੈ: 250 ਮਿਲੀ. (1 ਕੱਪ) ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ, 125 ਮਿਲੀ. (½ ਕੱਪ) ਟੇਫੂ, 60 ਮਿਲੀ. (¼ ਕੱਪ) ਭੁੰਨੀਆਂ ਸੋਇਆ ਗਿਰੀਆਂ, ਜਾਂ 175 ਮਿਲੀ. (¾ ਕੱਪ) ਏਡਾਮੇਮ (ਤਾਜ਼ਾ, ਹਰੀ ਸੋਇਆਬੀਨ)।
 - ਸੋਇਆਪੂਰਕ ਆਹਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਸੰਗਣਿਤ ਜਾਂ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ

- ਪੀਸੀ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, 15 ਤੋਂ 30 ਮਿਲੀ.(1 ਤੋਂ 2 ਚਮਚ) ਤੱਕ ਪ੍ਰਤਿਦਿਨ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਆਹਾਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸੇਖਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਪੀਸੀ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਅਲਸੀ ਦੇ ਸਾਬਤ ਬੀਜ ਫਾਇਟੋਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਉੱਚ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਬੀਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਟੁੱਟੇ ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਾਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ: ਕੁਝ ਲੋਕ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਾਧਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਗਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ D ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ: ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਂ ਉਪਚਾਰ ਲਈ ਖਾਸ ਜੜੀ-ਬੂਟੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਲੈਣਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮੁੜ ਤੋਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਮੁੱਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਣਇੱਛੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਦੌਰਾਨ, ਸਟੈਂਡਰਡ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਲੈਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੇ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ, **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੀ/ਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗੀ/ਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

8-1-1 ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। **8-1-1** ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਕੇਵਲ ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੇ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਪੰਜਾਬੀ"/"Punjabi" ਕਰੋ), ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ :

- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ www.healthlinkbc.ca – ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਵਾਨਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ।



ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

ਵਿਤਰਕ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।