



ਚਿਰਕਾਲੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ

Healthy Eating for Chronic Hepatitis

ਚਿਰਕਾਲੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਕੀ ਹੈ?

ਚਿਰਕਾਲੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੋਜ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ, ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਜਿਗਰ, ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹਨ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਚਿਰਕਾਲੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਥਕੇਵਾਂ ਚਿਰਕਾਲੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਥਕੇਵਾਂ ਉਹ ਅਨੁਭੂਤੀ ਜਿਹੜੀ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬੇਅਰਾਮੀ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਚਿਰਕਾਲੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਿਰੋਸਿਸ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਰੋਸਿਸ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰੋਸਿਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਲਈ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਮੈਡੀਟਰੇਨੀਅਨ ਅਤੇ DASH ਖੁਰਾਕਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਪਨੀਰ
- ਸੋਇਆ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਏ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ, ਅੰਡੇ, ਟੋਫੂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਫੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਜਮ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ। ਕੁਝ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੀ ਕੋਫੀ ਜਿਗਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਬੂਤ ਇੰਨੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਕੋਫੀ ਪੀਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਜਾਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਿਆ/ਥਕੀ ਹੋਈ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਭੋਜਨ, ਉਪਲਬਧ ਰੱਖਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਨਾਨ, ਬੇਗਲ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ ਅਤੇ ਚੀਜ਼
- ਹਮਸ ਜਾਂ ਦਹੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਵਾਲੀ ਡਿੱਪ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਜ਼ੀਕੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਖਤ ਉਬਾਲਿਆ ਅੰਡਾ
- ਦਹੀ ਜਾਂ ਨਰਮ ਟੋਫੂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ੇ, ਜਮਾਏ ਗਏ ਜਾਂ ਡੱਬੋਬੰਦ ਫਲ
- ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸੋਬ ਜਾਂ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ
- ਪਨੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੀਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬੈਰੀਆਂ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ ਜਾਂ ਟੋਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਡੱਬੋਬੰਦ ਮੱਛੀ
- ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਲ ਮਿਕਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਵਾਲਾ ਡੱਬੋਬੰਦ ਬੀਨ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਸੂਪ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਣਾਓ। ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।

ਭਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਕਸਰ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ:

- ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ
- 2% ਜਾਂ 3.25% ਪੂਰੇ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼

- ਦਹੀ ਦੀਆਂ ਸਮੂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ
- ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਟੋਫੂ, ਫਲੀਆਂ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਅੰਡਾ
- ਐਵੋਕਾਡੋ
- ਓਲਿਵ ਜਾਂ ਕਨੋਲਾ ਤੇਲ, ਅਤੇ ਨੌਨ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਿਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜੇਰਿਨ (ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਸਲਾਦ ਦੀਆਂ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗਾਂ, ਡਿਪਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਪ੍ਰੈਡ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ)

ਕੈਂਡੀ, ਚਿਪਸ, ਡੋਨਟਸ, ਪੌਪ, ਖਾਸ ਮਿੱਠੀ ਕਾਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ, ਐਨਰਜੀ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਵਰਗੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਜਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ?

ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਹਰੇਕ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਮਾਮੂਲੀ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਜਿਗਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਸ਼ਾਇਦ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਪੋਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਜਾਂ ਵਰਤ ਨਾ ਸਕਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾ ਪੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ/ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਜਾਂ ਖਣਿਜਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ A ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਾ ਲਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ।

ਕਈ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਜ਼ਹਰੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਪੂਰਕ ਜਾਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਸਹੀ ਹੈ?

ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪਿਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਕਸਰਤ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਤੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸੱਟਾਂ ਹਨ, ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡ <https://food-guide.canada.ca/en/>
- [HealthLinkBC File #40a ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜ](#)
- [HealthLinkBC File #40b ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣਾ](#)
- [HealthLinkBC File #40d ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਠੀਕ ਰਹਿਣਾ](#)
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਲਿਵਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਲਈ www.liver.ca 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ 1 800 563-5483 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੰਬਸਟਾਂਸ ਯੂਜ਼ ਸਪੋਰਟਸ ਇੰਨ ਬੀ.ਸੀ www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc
- ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 8-1-1 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, 7-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।