

## ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਖਾਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਸਾਨੂੰ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੈਣਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਕਤਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ 1500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਸੋਡੀਅਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ 2300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

ਅਗੋਤੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਸ ਹੈਂਡਆਊਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



### ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

#### 1. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਸਾਡੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
  - ਬੇਕਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੈੱਡ, ਮਫਿਨ, ਕੁਕੀਜ਼, ਮਿਠਾਈਆਂ, ਕਰੈਕਰ, ਗ੍ਰੈਨੋਲਾ ਬਾਰ
  - ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਪਕਵਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀਜ਼ਾ, ਲਜ਼ਾਨਿਆ, ਫ੍ਰੈਜ਼ਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਐਪੀਟਾਈਜ਼ਰ, ਫ੍ਰੈਜ਼ਨ ਆਲੂ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਸਲਾਦ
  - ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤਾ ਮੀਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਸੇਜ, ਡੇਲੀ ਮੀਟ, ਚਿਕਨ ਵਿੰਗ, ਬਰਗਰ, ਮੀਟਬਾਲ
  - ਚੀਜ਼
  - ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੂਪ
  - ਸੈਂਸਾਂ ਅਤੇ ਚਟਨੀਆਂ

▫ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਓ।

#### 2. ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

▫ ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨ ਪਕਾਓ ਜਿਸ

ਵਿਚ ਥੋੜੀ ਜਾਂ ਨਾ ਬਰਾਬਰ ਸੋਡੀਅਮ ਹੋਵੇ। ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ - ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਆਪਣੇ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ, ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀਆਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
- ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ - ਓਟਸ (ਜਵੀ), ਕਿਨੁਆ, ਜੌਂ, ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਵਾਈਲਡ ਚਾਵਲ, ਅਤੇ ਹੋਲ ਵੀਟ ਬਰੈਡ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ।
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ - ਸੁੱਕੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ; ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ; ਬਿਨਾ ਮਸਾਲੇ ਦੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਜੰਮਿਆ ਹੋਇਆ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਟੇਫੂ; ਬਿਨਾ ਨਮਕ ਦੇ ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ; ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਾਲਾ ਸੋਇਆ ਪੇਅ।

• ਨਮਕ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਮਕ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਸ਼ਰ ਨਮਕ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਨਮਕ, ਫਲੋਰਾਦੇਸੈਲ (Flower of salt), ਸਮੇਕਡ ਨਮਕ, ਅਤੇ ਹਿਮਾਲੀਅਨ ਨਮਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

• ਨਮਕ ਮਿਲਾਏ ਬਗੈਰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲਓ:

- ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਚ ਲਸਣ, ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਸਿਲ, ਧਨੀਆ ਅਤੇ ਪੁਦੀਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਘਰੇਲੂ ਵਿਨੋਗਰੇਟ ਸਲਾਦ ਦੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਵਿਚ ਪੀਸਿਆ ਲਸਣ, ਸਰਸੋਂ (ਮਸਟਰਡ), ਨਿੰਬੂ, ਲਾਈਮ ਜਾਂ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾਓ।
- ਵਿਅੰਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਨਾ ਨਮਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜਾਂ, ਜਾਂ ਨਾਰੀਅਲ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਲਓ।

• ਆਪਣੇ ਸੂਪ, ਸੌਸ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗਾਂ ਆਪ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

<https://food-guide.canada.ca/en/> 'ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੇ "ਰੈਸਿਪੀਜ਼"

ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਪਕਵਾਨ ਲੱਭੋ।

• ਘੱਟ-ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਸੰਸਕਰਣ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਸੌਸਾਂ, ਗਰੇਵੀਆਂ, ਅਤੇ ਚਟਨੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਚੱਪ, ਪਿਕਲ, ਜੈਤੂਨ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਸੌਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

• ਪਾਸਤਾ, ਨਡਲਜ਼, ਚਾਵਲ, ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨਾਜਾਂ ਨੰਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਮਿਲਾਏ ਪਕਾਓ।

- । ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸੋਡੀਅਮ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖੰਗਾਲੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ "ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ" ਜਾਂ "ਕੋਈ ਨਮਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਇਆ" ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- । ਚਿਪਸ, ਨਮਕੀਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਮਕੀਨ ਸਨੈਕਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੂਰੇ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬਿਨਾ ਨਮਕ ਦੇ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਦੇ ਪੌਪਕੋਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

### 3. ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਣੇ ਦੇ ਲੇਬਲ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ

- । ਫੂਡ ਲੇਬਲ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦ ਚੈੱਕ ਕਰੋ:
  - n "ਸੋਡੀਅਮ ਮੁਕਤ", "ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ", "ਘਟਾਇਆ ਸੋਡੀਅਮ," ਜਾਂ "ਬਿਨਾ ਨਮਕ ਪਾਏ" ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ-ਸੋਡੀਅਮ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।
- । ਪੇਸ਼ਣ ਤੱਥ ਸਾਰਣੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੈਨਿਕ ਮੁੱਲ (% ਡੀਵੀ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ "ਥੋੜ੍ਹਾ" ਜਾਂ "ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ" ਸੋਡੀਅਮ ਹੈ।
  - n 5% ਡੀਵੀ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ "ਥੋੜ੍ਹਾ" ਹੈ ਅਤੇ 15% ਡੀਵੀ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ "ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ" ਹੈ।
  - n %ਡੀਵੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰਵਿੰਗ ਸਾਈਜ਼ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਸਰਵਿੰਗ ਸਾਈਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ % ਡੀਵੀ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

### 4. ਬਾਹਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰੋ

- । ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- । ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੈਨਿਊ ਆਈਟਮਾਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
  - n ਆਰਡਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।
  - n ਇਹ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ, ਕਿਸੇ ਪੋਸਟਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਪੈਂਫਲੈਟ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
  - n ਮੈਨਿਊ ਆਈਟਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- । ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- n ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਨਮਕ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- n ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਮੰਗਵਾਓ।
- n ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਡਿਸ਼ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਅੱਧਾ ਬਚਾਓ।
- n ਸਾਈਡਜ਼ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਦੇ ਡਰੈਸਿੰਗ ਨੂੰ ਸਾਈਡ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



### ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ 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 ਦਸਾਵੇਗੀ/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 ਦੁਬਾਰਾ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ :

- । ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਵਾਨਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

*ਇਹਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ 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](http://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।