BRITISH COLUMBIA | HealthLinkBC

PEN The Global Resource for Nutrition Practice

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ। ਪਰ, ਚੰਗੀ ਖਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹੈਂਡਆਉਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ: ਖੁਰਾਕ, ਵਜਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਨੁਸਖੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1/3 ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ (ਆਂਦਰਾਂ ਦੇ) ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ½ ਤੱਕ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਤਿਰਿਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਾਧਨ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਜੋ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਪੌਧਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਆਦਾ ਖਾਓ।

ਪੌਧਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਫਲੀਆਂ (ਦਾਲਾਂ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਮਟਰ), ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਵਿਟਾਮਿੰਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਪੌਧਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਮੁਹੱਈਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੇਸ਼ਾ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੌਧਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਪੌਧਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਤੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੌਧਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣਾਓ।

- ਹਰ ਖਾਣੇ ਤੇ ਆਪਣੀ ½ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰੋ।

© 2019 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

    - ਹਰ ਰੋਜ਼, ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਅਤੇ ਨਾਰੰਗੀ ਸਮੇਤ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਚੁਣੋ। ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਨਮਕ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ, ਜੰਮਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਾਂ ਡੱਬੇਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ 125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ(½ ਕੱਪ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੀ ¼ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਅਨਾਜਾਂ ਜਾਂ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂਆਂ, ਜਿੰਮੀਕੰਦ ਜਾਂ ਮੱਕੀ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰੋ।
    - ਆਪਣੀਆਂ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ "ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ" ਬਣਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਟਸ, ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਕੀਨੂਆ ਜਾਂ ਜੌਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਇਡ ਡਿਸ਼ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਪਾਂ, ਸਲਾਦਾਂ ਜਾਂ ਸਟੂਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦੇ ¼ ਤੱਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਅਕਸਰ ਮੀਟ ਜਾਂ ਪੋਲਟਰੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫਲੀਆਂ, ਟੋਫੂ, ਬੀਜ, ਗਿਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਚੁਣੋ।
    - ਪੌਧਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਖਾਣੇ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੀਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫਲੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਹਮਸ, ਸਲਾਦ 'ਤੇ ਏਡਾਮਾਮੇ ਅਤੇ ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ, ਜਾਂ ਸੌਫਟ-ਸ਼ੈਲ ਟੈਕੋ ਵਿੱਚ ਕਾਲੇ ਬੀਨਜ਼।

ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਚਰਬੀ, ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਨਮਕ ਦੀਆਂ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।

ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਭਾਰ ਵੱਧਣ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਵਜਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਉਦਹਾਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਹੂਲਤ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਆਦਾਤਰ ਇੰਸਟੈਂਟ ਨੂਡਲ ਸੂਪ ਅਤੇ ਫਰੋਜ਼ਨ ਪਿਜ਼ੇ
- ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰੈਂਚ ਫਰਾਇਜ਼, ਤੱਲਿਆ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਬਰਗਰ

© 2019 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

- ਬੇਕ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਭਰਪੂਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇਕ, ਕੁਕੀਜ਼, ਮਫਿੰਨ, ਡੋਨੱਟ, ਕਰੋਇਸਾਂ, ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਪੇਸਟਰੀਆਂ
- ਮਿੱਠੇ ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ ਸਨੈਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਪਸ, ਚੀਜ਼ ਪੱਫ, ਫਰੋਜ਼ਨ ਡਜ਼ਰਟਸ, ਮਿਲਕ ਸ਼ੇਕ, ਕੈਂਡੀ, ਚਾਕਲੇਟ ਬਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਕਰ
- ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ, ਫਲਾਂ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਿੰਕ, ਕੌਕਟੇਲ ਅਤੇ ਪੰਚ, ਲੈਮੇਨੇਡ, ਮਿੱਠੀ ਆਇਸਡ ਟੀ,ਸਲੱਸ਼ਾਂ, ਕਾਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿੰਨ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰੇ ਗਏ ਸ਼ੱਕਰ ਮਿਲਾਏ ਹੋਏ ਪਾਣੀ

ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ (ਸੋਡੀਅਮ) ਦੀ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਮਕ ਪੇਟ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਜੋਖਮ ਵਾਲਾ ਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਚਰਬੀ, ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਨਮਕ ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ। ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਫਿਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੁਝ ਨੁਸਖੇ ਹਨ:

- ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ "ਰੋਜ਼ਾਨਾ" ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ "ਕਦੇ-ਕਦੇ" ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਛੋਟਾ ਰੱਖੋ।
- ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ: ਪਾਣੀ, ਦੁੱਧ, ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚਾਹ ਅਤੇ ਕਾਫੀ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਬਣਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਆਪ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਘੱਟ ਲਾਲ ਮੀਟ ਖਾਓ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਮੀਟਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਲਾਲ ਮੀਟ ਖਾਣਾ (ਬੀਫ, ਪੋਰਕ, ਬਕਰੀ ਅਤੇ ਮੇਮਨਾ) ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

© 2019 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਲਾਲ ਮੀਟ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਹਲੇ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੀਟ ਆਇਰਨ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿੰਨ ਬੀ12 ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਕ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਾਲ ਮੀਟ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਹਰ ਹਫਤੇ 500 ਗ੍ਰਾਮ (18 ਆਉਂਸ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।

- ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨੁਸਖੇ:
    - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੀਟ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦੇ ਕੇਵਲ ¼ ਤੱਕ ਨੂੰ ਮੀਟ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰਨ ਵਲ ਵੱਧੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਏਗਾ।
    - ਮੀਟ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਭਾਗ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਜਾਵਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚੋ। ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਬਣਾਓ।
    - ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਪਰੋਸੋ। ਮੀਟ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਅਕਸਰ ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਲੁੜੀਂਦੇ ਨਾਲੋਂ ਕਿਧਰੇ ਜਿਆਦਾ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 75 ਗ੍ਰਾਮ (2½ ਆਉਂਸ) ਦੇ ਛੋਟੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ। ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਣਗੇ।
    - ਸਟਰ ਫਰਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮੇਨ-ਕੋਰਸ ਸਲਾਦ ਬਣਾਓ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਛੋਟੇ ਭਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
    - ਅਕਸਰ ਪੌਧਿਆਂ ’ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਖਾਣੇ ਖਾਓ। ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੀਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ ਵਰਤੋ। ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਮੀਟ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਸੋਇਆ ਬੀਨ ਦੇ ਦਹੀ, ਲਾਲ ਦਾਲ, ਰਾਜਮਾਹ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਬੀਨਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਸਪੈਗੇਟੀ ਸੌਸ, ਚੀਲੀਜ਼ ਅਤੇ ਕੈਸਰੋਲ ਅਜ਼ਮਾਓ।
    - ਲਾਲ ਮੀਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੱਛੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਭਾਗ ਖਾਓ।

ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮੀਟ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਹੈਮ, ਬੇਕਨ, ਸੌਸੇਜ,ਸਲਾਮੀ, ਹੌਟ ਡੌਗਜ਼, ਪੈਪਰੋਨੀ, ਕਈ ਡੇਲੀ ਮੀਟ,ਅਤੇ ਬਲੋਨਾ। ਇਹ ਬੀਫ, ਪੋਰਕ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ,ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਮੀਟਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੋਕ ਕਰਕੇ, ਕਿਓਰ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਯੋਜਕ ਵਸਤੂਆਂ (additives) ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਈਟ੍ਰਾਇਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ

© 2019 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸੈਲਰੀ ਦੇ ਅਰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਹਲੇ ਵੀ ਪ੍ਰੌਸੈਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮੀਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੌਸੈਸ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਮੀਟ ਖਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਖਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਹੌਲੀਡੇ ਡਿਨਰ ਤੇ ਹੈਮ ਜਾਂ ਹਾਕੀ ਗੇਮ ਤੇ ਇੱਕ ਹੌਟ ਡੌਗ।

ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ (colorectal), ਛਾਤੀ, ਜਿਗਰ, ਮੂੰਹ,ਗਲ (larynx) ਅਤੇ ਸੰਘ (ਗਲੇ) ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨਲੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ:
    - ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹਰ ਦਿਨ ਇੱਕ ਡ੍ਰਿੰਕ।
    - ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਹਰ ਦਿਨ ਦੋ ਡ੍ਰਿੰਕ।

ਇੱਕ ਡ੍ਰਿੰਕ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ:

- 5% ਬੀਅਰ, ਸਾਇਡਰ ਜਾਂ ਕੂਲਰ ਦੀ 341 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (12 ਆਉਂਸ) ਬੋਤਲ
- 12% ਵਾਇਨ ਦਾ 142 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (5 ਆਉਂਸ) ਗਲਾਸ
- 40% ਸਪਿਰਿਟਸ ਦਾ 43 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1.5 ਆਉਂਸ) ਸ਼ੌਟ

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿੰਨ ਜਾਂ ਖਣਿਜ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ।

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਸਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਸਾਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਿਆ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਬੀਟਾ-ਕੈਰੋਟੀਨ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

© 2019 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾ ਕੇ ਕਾਫੀ ਵਿਟਾਮਿੰਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਾਪ ਵਲ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ।

ਵੱਧ ਭਾਰ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ਏਸੋਫਜਿਅਲ (esophageal), ਪੈਨਕ੍ਰਿਏਟਿਕ (pancreatic), ਜਿਗਰ (liver), ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ (colorectal), ਗਰੱਭਾਸ਼ਯ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਜਾਂ ਕੁੱਖ) ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ, ਪਿੱਤੇ (ਗੌਲਬਲੈਡਰ), ਪ੍ਰੋਸਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਉੱਨਤ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੀ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਹਰ ਦਿਨ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ।

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਦੂਸਰੇ ਲਾਭ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ, ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਤੀਬਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਲਾਭ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
    - 60 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਔਸਤ ਦਰਜੇ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਨੱਚਣਾ, ਜਾਂ ਤੈਰਨਾ) ਜਾਂ
    - 30 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਦੌੜਨਾ, ਜਾਂ ਟੈਨਿਸ)।

© 2019 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਕਸਰਤ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਯੋਜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ।
- ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਹਰ ਹਫਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੇ ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ, ਹਰ ਰੋਜ਼ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਟੀਚੇ ਵਲ ਵੱਧਦੇ ਹੋਏ।
- ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ, ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਲੀਵਿਜਨ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਕੰਮਪਿਊਟਰ ਤੇ ਬੈਠਣ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।

ਸਮਾਰਟ (SMART) ਟੀਚੇ ਤਹਿ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਿਹਬਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਮਾਰਟ (SMART) ਟੀਚੇ ਤਹਿ ਕਰੋ। ਸਮਾਰਟ ਟੀਚੇ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ, ਮਾਪਣਯੋਗ, ਕਾਰਵਾਈ ਤੇ ਅਧਾਰਤ, ਵਾਸਤਵਿਕ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਛੋਟੇ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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 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 ਬੋਲੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਪੰਜਾਬੀ" ਕਹੋ), ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ :

© 2019 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

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

ਇਹਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲ਼ੇ 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 ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ **8-1-1** `ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ । ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

© 2019 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।