

## ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਲਈ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਖਾਣੇ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੁੱਝ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਕ ਘੱਟ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਾਣੇ ਚੁਣਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।



### ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

#### ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ

- । ਕੱਚਾ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਸੈੱਲਫਿਸ਼, ਪੇਲਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੀ ਆਦਤ ਬਣਾਓ। ਖਾਣੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਖਾਸ ਕਰ ਕੱਚੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਰੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:
  - । ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ (ਬੋਤਲ ਤੇ ਲਿਖੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ) ਜਾਂ
  - । ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ (750 ਮਿ.ਲਿ. ਪਾਣੀ ਵਿਚ 5 ਮਿ.ਲਿ. ਘਰ ਵਾਲਾ ਬਲੀਚ) ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- । ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਇੱਕ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਿਜ ਨੂੰ ਧੋਂਦੇ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
- । ਫ਼ਰਿਜ ਵਿਚ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਦੀ ਬਰਫ਼ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਜਾਂ ਮਾਈਕਰੋ-ਵੇਵ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਹਟਾਓ। ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਦੀ ਬਰਫ਼ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਕੇ ਨਾ ਹਟਾਓ।
- । ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਸੈੱਲਫਿਸ਼ ਅਤੇ ਪੇਲਟਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ। ਖਾਣੇ ਵਾਲਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਲਿਸਟ ਲਈ <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/safe-internal-cooking-temperatures-chart.html>

- । ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸੈੱਲਫਿਸ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਸ਼ਮੀ (sashimi) ਅਤੇ ਸੁਸ਼ੀ (sushi) (ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ ਨਾਲ), ਕੱਚੇ ਓਏਸਟਰ (oysters), ਕਾਮਜ਼ (clams), ਅਤੇ ਮਸਲਜ਼ (mussels). ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- । ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪੱਕੇ ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਪਕਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਸਫ਼ੈਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰਦੀ ਦੋਵੇਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਣ: ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਹੋਰ ਖਾਣੇ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਚੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਅੰਡੇ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੋ।
- । ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੂਟੀ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਵੋ।
- । ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਬੀਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਲਫ਼ਲਫ਼ਾ (alfalfa), ਕਲੋਵਰ (clover), ਮੂਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮੂੰਗੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰਾ ਪਕਾਓ। ਜੇ ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਬੀਜ ਅੱਛੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਪਕਾਏ ਗਏ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਫ਼ਰਾਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ) ਤਾਂ ਨਾ ਖਾਓ। ਕੱਚੇ ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਦਾਣੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- । ਕੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਰੀਆਂ ਛੁਰੀਆਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ/ਮੀਟ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡਾਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।
- । ਗਰਮ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ( $60^{\circ}$  ਸੈ. ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ) ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ( $4^{\circ}$  ਸੈ. ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਥੱਲੇ) ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਿਜ਼ ਨੂੰ  $4^{\circ}$  ਸੈ. ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।
- । ਸਾਰੀਆਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਫ਼ਰਿਜ਼ ਜਾਂ ਫ਼ਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖ ਦਿਓ।
- । ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਫ਼ਰਿਜ਼ ਵਿਚ 4 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਰੱਖੋ, 2-3 ਦਿਨ ਹੀ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪਰੋਸੇ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ  $74^{\circ}$  ਸੈ.) ਕਰੋ।
- । ਉਹ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਜਾਂ ਸਾਈਡਰ ਨਾ ਪੀਓ ਜੇ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਜਾਂ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰ ਨੂੰ ਉਬਾਲਾ ਆਉਣ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।

## ਲਿਸਟੇਰੀਆ

- । ਲਿਸਟੇਰੀਆ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਉਹ ਖਾਣੇ ਨਾ ਖਾਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲਿਸਟੇਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- । ਦੁੱਧ ਜੇ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਨਾ ਪੀਓ। ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਬਣਿਆ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਖਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹ ਖੂਬ ਗਰਮ (74° ਸੈ.) ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਨਰਮ ਚੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਬਰੀ (brie), ਕੇਮਬੈਰਟ (camembert) ਅਤੇ ਬਲਿਊ ਵੈਂਡ ਚੀਜ਼ (blue-veined cheese) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਦੀ ਕਦੀ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵੀ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਤਪਾਦਕ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸਖਤ ਚੀਜ਼, ਮਸ਼ੀਨੀ ਬਣਿਆ ਚੀਜ਼, ਕ੍ਰੀਮ ਚੀਜ਼, ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- । ਧੁਆਂਖੀ ਹੋਏ ਮੱਛੀ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਜੇ ਉਹ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਉਹ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਵਰਤੇ ਗਏ। ਨਕਲੀ ਕੇਕੜਾ (ਇਮੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੈਬ) ਤਾਂ ਹੀ ਖਾਓ ਜੇ ਕਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- । ਰੈਫਰਿਜਰੇਟਰ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਪੇਟ (ਕੀਮਾ ਕੀਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਪੇਸਟ) ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੀ ਲੁਗਦੀ ਨਾ ਖਾਓ। ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਸੈਲਫ ਲਈ ਸਥਿਰ ਕੀਤੇ ਪੇਟ ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੀ ਲੁਗਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹਨ।
- । ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਲੋਨਾ (bologna), ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਬੀਫ ਜਾਂ ਟਰਕੀ ਦਾ ਸੀਨਾ ਅਤੇ ਹਾਟਡਾਗਜ਼ ਨਾ ਖਾਓ ਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਗਰਮ (74° ਸੈ. ਤੱਕ) ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਸੁਕਾਏ ਅਤੇ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਮੀ ਅਤੇ ਪੈਪਰੋਨੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਦਲ ਹਨ। ਮਸ਼ੀਨੀ ਮੀਟ ਅਤੇ ਹਾਟਡਾਗਜ਼ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

## ਮੱਛੀ ਵਿਚ ਪਾਰਾ

- । ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟ ਲਈ ਮੱਛੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਜੋ ਬੇਬੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਰਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਰੇ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- । ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਮੱਛੀ ਖਾਂਦੇ ਰਹੋ, ਪਰ ਉਹ ਮੱਛੀ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- । ਮੱਛੀ ਵਿਚ ਪਾਰੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੱਛੀਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਲਈ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ 'ਹੋਰ ਸਰੋਤ'। " [Additional Resources](#)" ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।

## ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ

- । ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਕਾਰਨ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ 10,000 IU ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਾ ਲਵੋ। ਜੇ ਤਸੀਂ ਕਲੇਜ਼ੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣੇ ਦੀ ਗਾਈਡ

ਮੁਤਾਬਿਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ (ਇੱਕ ਵਾਰ 75 ਗ੍ਰਾ. ਜਾਂ 2½ ਔਂਸ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਖਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਸੰਪੂਰਕਾਂ, ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਵਾਧੂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੇਬਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬੀਟਾ-ਕਰੋਟੀਨ (Beta-carotene) ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

## ਕੈਫੀਨ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ 300 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. (250 ਮਿ.ਲਿ. ਜਾਂ 8 ਔਂਸ ਵਾਲੇ 2 ਕੱਪ ਕਾਫੀ ਜਾਂ 250 ਮਿ.ਲਿ. ਜਾਂ 8 ਔਂਸ ਵਾਲੇ 6 ਕੱਪ ਕਾਲੀ ਚਾਹ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 300 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੀ ਰੱਖੋ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਹੈ-ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਇਸ <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/food-additives/caffeine-foods/foods.html> ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਦੇਖੋ { ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ 2010 }

## ਅਲਕੋਹਲ

- ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਹੀ ਕਰੋ।

## ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਸਵਾਦੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਕਰ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਪਦਾਰਥ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਕੈਪਸੂਲ ਜਾਂ ਸਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਜਾਂ ਚਾਹ (ਦਿਨ ਵਿਚ 2-3 ਕੱਪ) ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ: ਅਦਰਕ, ਖੱਟੇ ਸੰਤਰੇ/ਸੰਤਰਿਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ, ਐਕਿਨੇਸੀਆ (Echinacea), ਪੁਚੀਨਾ, ਲਾਲ ਰਸਭਰੀ ਦੇ ਪੱਤੇ (red raspberry leaf), ਗੁਲਾਬ ਦਾ ਫਲ (rose hip), ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਮੈਰੀ (rosemary)।

## ਚੀਨੀ ਦੇ ਬਦਲ

- । ਖਾਣੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਜੋਂ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ: ਐਸਪਾਰਟੇਮ (aspartame), ਏਸੀਸੂਲਫੇਮ ਪੋਟੈਸ਼ੀਅਮ (acesulfame potassium), ਨੀਓਟੇਮ (neotame), ਸੁਕਰੇਲੋਸ (sucralose) ਅਤੇ ਥਾਊਮੇਟਿਨ (thaumatin)। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਿੱਠਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣੇ ਖਾਣੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਨਾ ਬਣ ਜਾਣ।
- । ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਸਟੇਵੀਆ (Stevia) ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸੀਮਾ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਟੇਵੀਆ ਮਿੱਠੇ ਲਈ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- । ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਸੈਕਰੀਨ (Saccharin) ਅਤੇ ਸਾਈਕਲਾਮੇਟ (cyclamates) ਦੀ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

## ਸੋਏ

- । ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸੋਏ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।
- । ਸੋਏਆ ਦੇ ਸੰਪੂਰਕ { ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸੋਏਆ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਆਈਸੋਫਲੇਵੋਨ ਸੰਪੂਰਕਾਂ (isoflavone supplements) } ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

## ਅਲਸੀ

- । ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ:
  - । 4-6 ਵੱਡੇ ਚਮਚ (45 ਗ੍ਰਾਮ) ਤੱਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਲਸੀ (ਸਾਬਤ, ਛਿੱਲੀ ਹੋਈ, ਦਲੀ ਹੋਈ, ਰਗੜੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਪੀਸੀ ਹੋਈ) ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ
  - । 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ (32 ਗ੍ਰਾਮ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਲਸੀ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।



## ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਦੇਖੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਹਨ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

[www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/hfile68m.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/hfile68m.stm) ਤੇ ਫ਼ਾਈਲ #68 ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ: ਘੱਟ ਪਾਰੇ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਚੁਣੋ ਦੇਖੋ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) ਦੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ (8-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ) ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) ਤੇ ਦੇਖੋ।

। ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [Healthy Eating for Pregnancy](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) ਦੇਖੋ।

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/listeria-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/listeria-eng.php) ਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਹੈ: ਲਿਸਟੇਰੀਆ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। {ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ, 2010}

*ਇਹਨਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ 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 ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।