دفتر یادداشت غذا و نشانگان بیماری

یادداشت کردن چیزهایی که می‌خورید و می¬¬آشامید و حالتی که به شما دست می¬دهد به شما کمک می‌کند تا دریابید کدامیک از خوراکی¬ها یا نوشیدنی¬ها آزارتان می‌دهد.

یادداشت¬های خود را به یک متخصص رژیم غذایی یا پزشک نشان دهید. آن‌ها می‌توانند شما را در شناسایی رابطه¬ی موجود بین نشانه¬هایی که تجربه می کنید کمک کنند و یک رژیم غذایی سالم و مناسب برای شما برنامه ریزی نمایند.

اقداماتی که می‌توانید انجام دهید

از یادداشت¬های خود برای ثبت هر چیزی که می‌خورید ومی‌نوشید، به همراه علائم آنها، برای یک هفته یا بیشتر، استفاده کنید. از یادداشت غذا و نشانگان خود چند کپی تهیه کنید (صفحه¬ی دوم این مطلب را ببینید) و هر روز را بر روی برگه¬ای مجزا یادداشت کنید.

برای هر روز جزییات زیر را ثبت کنید:

- تمام غذاهایی که می‌خورید، حتی چاشنی¬ها، سس‌ها، پودرها و پخشینه‌ها
  - نام (مارک) هر محصول را هم بنویسید (Kellogg's Bran Flakes® cereal)
  - روش پختن غذا را بنویسید: سرخ شده، پخته یا کبابی
- تمام نوشیدنی¬ها، شامل موادی که به آن‌ها افزوده شده مانند کرم یا شکر
- هر نوع نوشیدنی الکلی
- مقدار غذا یا نوشیدنی
- ساعت مصرف غذا یا نوشیدنی در شبانه روز
- هر نوع نشانه‌ای از بیماری که دارید، مقدار ناراحتی و زمان آن.

از پیمانه‌های متداول در منزل برای اندازه‌گیری میزان غذا و نوشیدنی مصرف شده استفاده کنید (250 میلی گرم- یک فنجان- 5 میلی گرم- یک قاشق چایخوری- و غیره)، یا می‌توانید از اندازه¬ی دست خود یا اشیای رایج دیگر برای برآورد اندازه غذا استفاده کنید، به عنوان مثال:

- یک مشت مخلوط سالاد سبز
- اندازه یک نوک انگشت شست کره شور
- نصف یک توپ گلف کره طبیعی بادام زمینی
- اندازه دو توپ تنیس برنج سفید

.تمام حقوق محفوظ است. بازتولید این اثر در تمامیت آن، مشروط به ذکر منبع، بلامانع است2019 ©

.هدف از ارائه این اطلاعات جایگزینی توصیه‌ی پزشک یا مشاوره انفرادی با رژیم‌شناس رسمی غذایی نیست. این اطلاعات تنها به منظور آموزش و آگاهی‌رسانی ارائه می‌شود

در اولین فرصت ممکن، نوع و مقدار غذا و نوشیدنی خود را بنویسید. در پایان روز، به یاد آوردن اینکه دقیقا چه چیزی خورده یا نوشیده‌اید، زمان مصرف و مقدار آن می‌تواند دشوار باشد. به بهترین نحوی که می‌توانید، آنچه خورده‌اید و احساسی که پس از آن داشته‌اید را شرح دهید.

همچنین هر نوع تغییر در رژیم معمول خود را ذکر کنید و یادداشت کنید که بعد از تغییر حال شما بهتر شده، یا بدتر، یا تفاوتی نکرده است.

قبل از ملاقات با پزشک یا متخصص رژیم غذایی، یادداشت‌های خود را بخوانید و در موردشان فکر کنید. هر نوع روندی که مشاهده می¬کنید یا هر پرسشی که برایتان بوجود می‌آید را یادداشت کنید.

یادداشت غذا و نشانگان بیماری

تاریخ _____

زمان	*غذا و /یا نوشیدنی*	*مقدار*	*نشانه‌ها و شدت آن (از 1 تا 5، که عدد 1 خفیف و 5 شدید است)*	*زمان شروع و پایان نشانه‌ها*	*یادداشت ها (مثلاً دفع مدفوع، عوامل اضطراب‌آور عاطفی،زمان خواب شب یا خواب کوتاه روزانه و غیره)*

منابع بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر و راهنمایی درباره نیازها و ترجیحات غذایی خود با شماره 8-1-1 تماس بگیرید و درخواست کنید که با یک کارشناس تغذیه هیلث‌لینک بی‌سی صحبت کنید. کارشناس تغذیه به سؤالات شما پاسخ می‌دهد و

.تمام حقوق محفوظ است. بازتولید این اثر در تمامیت آن، مشروط به ذکر منبع، بلامانع است2019 ©

.هدف از ارائه این اطلاعات جایگزینی توصیه‌ی پزشک یا مشاوره انفرادی با رژیم‌شناس رسمی غذایی نیست. این اطلاعات تنها به منظور آموزش و آگاهی‌رسانی ارائه می‌شود

درباره منابعی که به زبان مادری شما در دسترس است شما را راهنمایی خواهد کرد.

8-1-1 خدمات ترجمه را به بیش از 130 زبان ارائه می‌دهد. پس از تماس با 8-1-1 شما به یک متصدی خدمات بهداشتی انگلیسی زبان وصل خواهید شد. برای دریافت خدمات به زبانهای دیگر، صرفاً زبانی را که خواهان آن هستید ذکر کنید (برای مثال بگویید «پنجابی») و یک مترجم به تماس تلفنی خواهد پیوست.

برای کسب اطلاعات بیشتر، منبع زیر را ببینید:

- هلث‌لینک بی‌سی www.healthlinkbc.ca - اطلاعات بهداشتی غیراورژانسی و مورد تأیید پزشکی دریافت کنید.

این اطلاعات به عنوان منابعی برای آگاهی‌رسانی بیشتر ارائه می‌گردند که پنداشته می‌شود در زمان انتشار قابل اعتماد و درست بوده‌اند و نباید به عنوان تبلیغی برای هیچگونه اطلاعات، خدمت، محصول یا شرکتی تلقی شوند.

یادداشتها

توزیع به وسیله متن:

ڈائیٹیشن سروسزہیلتھ لِنک بی سی) سابقہ ڈائل-اے- ڈائیٹیشن(بی سی کےخدمات کارشناسی تغذیه در سازمان هلث‌لینک‌بی‌سی (پیش از این موسوم به Dial-A-Dietitian)، اطلاعات و منابع رایگان را در مورد تغذیه برای ساکنان بی‌سی و متخصصان بهداشت ارائه می‌نماید. به www.healthlinkbc.ca/healthy-eating مراجعه کنید یا (از هر جای بی‌سی) با 8-1-1 تماس بگیرید. مترجمان شفاهی به بیش از 130 زبان در دسترس هستند.

© 2019 تمام حقوق محفوظ است. بازتولید این اثر در تمامیت آن، مشروط به ذکر منبع، بلامانع است.

هدف از ارائه این اطلاعات جایگزینی توصیه‌ی پزشک یا مشاوره انفرادی با رژیم‌شناس رسمی غذایی نیست. این اطلاعات تنها به منظور آموزش و آگاهی‌رسانی ارائه می‌شود.