

## ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਜਰਨਲ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਲਿੱਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਜਰਨਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ, ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



### ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ (ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਲਈ ਖਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੋ। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਜਰਨਲ (ਇਸ ਹੈਂਡਆਊਟ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ) ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।

ਹਰ ਦਿਨ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵੇਰਵੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ:

- । ਭੋਜਨ ਲਈ ਮਸਾਲਿਆਂ (ਚਟਨੀਆਂ, ਆਦਿ), ਡ੍ਰੈਸਿੰਗਾਂ, ਡਿਪਸ ਅਤੇ ਸਪ੍ਰੈਡਾਂ ਸਮੇਤ, ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ
  - । ਬ੍ਰੈਡ ਨੇਮ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ (ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ ਕੇਲੋਗਜ਼ ਬ੍ਰੈਨ ਫਲੇਕਸ® ਸੀਰੀਅਲ)
  - । ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ, ਬੇਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ, ਜਾਂ ਗਿ੍ਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ, ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ
- । ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਵਰਗੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ
- । ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ
- । ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ
- । ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਜਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ

- | ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਘਰੇਲੂ ਮਾਪ ਵਰਤੋ (ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ), 5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਚਮਚ) ਆਦਿ)। ਤੁਸੀਂ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦਾ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਆਮ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ:

- | ਟੈਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਰੇ ਸਲਾਦ ਦੀ ਇੱਕ ਮੁੱਠੀ
- |
- | ਇੱਕ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਨੋਕ ਨਮਕ ਵਾਲਾ ਮੱਖਣ
- |
- | ਅੱਧੀ ਗੋਲਫ ਬਾਲ ਜਿੰਨਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਮੱਖਣ
- |
- | ਸਫੇਦ ਚਾਵਲ ਦੀਆਂ ਦੋ ਟੈਨਿਸ ਬੋਲਾਂ
- |

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ, ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ। ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੀ ਅਤੇ ਪੀਤੀ ਹਰ ਚੀਜ਼, ਸਮਾਂ, ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਦਾ ਵਰਣਨ ਜਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਰੋ।

ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਹੋਏ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਜਾਂ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਰਹੇ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਜਰਨਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਨਮੂਨੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਲਿਖੋ।

## ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਜਰਨਲ

ਮਿਤੀ: \_\_\_\_\_

**ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਜਰਨਲ**

ਮਿਤੀ: \_\_\_\_\_

ਮਿਤੀ	ਭੋਜਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ	ਮਾਤਰਾ	ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ 1 ਤੋਂ 5 ਦੇ ਸਕੇਲ ਤੇ, ਜਿਥੇ 1 ਹਲਕਾ ਹੈ ਅਤੇ 5 ਤੀਬਰ ਹੈ)	ਸਮਾਂ ਜਦੋਂ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਅਤੇ ਖਤਮ ਹੋਏ	ਨੋਟਸ (ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਟ੍ਰੈਸਰ, ਸੌਣ ਅਤੇ ਝਪਕੀ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਦਿ)



## 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/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) 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।