

## ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਰੋਗ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਹੈ, ਹਾਲੇ ਵੀ ਗੋਏ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਹੈਂਡਆਊਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



### ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਬਿਲ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਟੀਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਵਾਸਤਵਿਕ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਲਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇ।

ਫੂਡ ਜਰਨਲ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਟੀਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ

ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਭੋਜਨ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ-ਰੋਧੀ ਸੰਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਫਾਈਟੋ ਕੈਮੀਕਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਫਲੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਭੋਜਨ ਕੈਂਸਰ-ਰੋਧੀ ਸੰਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰੋ:

- । ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਿਨਾ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਚੋਣ ਕਰੋ।
  - । ਬਿਨਾਂ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਰੋਕਲੀ, ਪੱਤ-ਗੋਭੀ, ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬੈਂਕ ਚੌਏ, ਜੁਕੀਨੀ, ਹਰੀਆਂ ਅਤੇ ਲੰਬੀਆਂਬੀਨਜ਼, ਗਾਜਰਾਂ, ਸੈਲਰੀ (Celery), ਖੀਰੇ, ਪਿਆਜ਼, ਲਸਣ, ਟਮਾਟਰ, ਅਤੇ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਲੂ, ਕਚਾਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਕੇਲਾ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- । ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦਾ ਇੱਕ-ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸਾ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਟਸ, ਜੌਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਸਮੁੱਚੀ ਕਣਕ ਅਤੇ ਕੀਨੇਆ ਨਾਲ ਭਰੋ।
- । ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦਾ ਇੱਕ-ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਫਲੀਆਂ, ਮੱਛੀ, ਟੇਫੂ, ਅੰਡੇ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ, ਮਾਸ ਜਾਂ ਪੇਲਟਰੀ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਫਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਇਆਬੀਨ, ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਛੋਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
  - । ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਸੈਲੀ ਵਿੱਚ ਮੱਛੀ, ਪੇਲਟਰੀ, ਅੰਡੇ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਫ ਅਤੇ ਸੂਰ ਦੇ ਮਾਸ ਦੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਾਤਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ ਜੋ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ

ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ, ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ

ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਘੱਟ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵਜ਼ਨ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘੱਟ ਵਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਓ, ਤਾਂ ਹਿੱਸੇ ਛੋਟੇ ਰੱਖੋ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭੋਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ:

- । ਪੇਪ, ਸੋਡਾ, ਮਿੱਠੀ ਕੋਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਟਿੱਬੂ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ
- । ਚਿਪਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ
- । ਫ੍ਰੈਂਚ ਫ੍ਰਾਈਜ਼
- । ਛੇਤੀ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਨੂਡਲਜ਼ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਸੂਪ
- । ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ
- । ਮਿੱਠੇ ਸੀਰੀਅਲ
- । ਕੈਂਡੀ
- । ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ
- । ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਪਾਈ, ਕੇਕ, ਡੈਨਟਸ ਅਤੇ ਕੂਕੀਜ਼

**ਲਾਲ ਮੀਟ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਾਓ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਮੀਟ ਜੇਕਰ ਖਾਣੇ ਹੀ ਹਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜੇ ਖਾਓ**

ਲਾਲ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਫ, ਸੂਰ, ਲੇਲਾ ਅਤੇ ਬੱਕਰਾ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਖਾਓ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਖਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਾਲ ਮੀਟ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ (18 ਔਂਸ) ਪਕਾਓ।

ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਸੇਜ, ਬੇਕਨ, ਹੈਮ, ਡੋਲੀ ਮੀਟ ਅਤੇ ਹੌਟ ਡੌਗ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਖਾਓ।

**ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਔਰਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਇੱਕ ਡ੍ਰਿੰਕ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਜਾਂ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੋ ਡ੍ਰਿੰਕ।

ਇੱਕ ਡਿੱਕ ਬਰਾਬਰ ਹੈ:

- । 341 ਮਿ.ਲੀ. (12 ਔਂਜ) ਦੀ 5% ਬੀਅਰ, ਸਾਈਡਰ ਜਾਂ ਕੂਲਰ ਦੀ ਬੋਤਲ ਦੇ
- । 12% ਵਾਈਨ ਦੇ 142 ਮਿ.ਲੀ. (5 ਔਂਜ) ਦੇ
- । 43 ਮਿ.ਲੀ. (1.5 ਔਂਜ.) 40% ਆਤਮੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਈ, ਵੇਡਕਾ, ਵਿਸਕੀ, ਰਮ ਅਤੇ ਜਿਨ ਦੇ

## ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸੱਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੋਜਨ ਖਾਓ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਉੱਚੀ ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਹਰਬਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੱਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਜਾਂ ਹਰਬਲ ਸੱਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸੱਪਲੀਮੈਂਟ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਖੋਜ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਸੱਪਲੀਮੈਂਟ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੱਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਜੇ ਵਜ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਸਹੀ ਵਜ਼ਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਹੋਣਾ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਹੋਵੇ।

## ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ, ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਤਾਕਤ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਵਾਪਸ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਹ

ਜਾਣਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਹੈ।



## 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 ਬੋਨਤੀ 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 ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ :

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

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