ਇਰੀਟੇਬਲ ਬਾਉਲ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ

ਇਰੀਟੇਬਲ ਬਾਉਲ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਆਈਬੀਐਸ) ਇੱਕ ਚਿਰਕਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗੈਸਟ੍ਰੋਇੰਨਟੈਸਟੀਨਲ (ਜੀਆਈ) ਟ੍ਰੈਕਟ ਨੂੰਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਈਬੀਐਸ (IBS) ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪੇਟ ਦਰਦ
- ਅਫਾਰਾ
- ਕਬਜ਼
- ਕੜਵਲ ਪੈਣੇ
- ਦਸਤ

ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਂਦੇ ਅਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ, ਬਿਮਾਰੀ, ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਜਾਂ ਖਾਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਟ੍ਰਿਗਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਈਬੀਐਸ ਦੇ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਟੀਚਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਚੰਗਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਨੁਸਖੇ ਹਨ।

ਜੋ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਜਰਨਲ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਆਈ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਮੌਜੂਦਾ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ।

- ਜੇ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰਬੇਆਰਾਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕੱਢਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜੇ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿਰਚੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰਟ੍ਰਿਗਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰਵਾਪਸ

© 2013 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰਮਾਨਤਾ 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

ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਨੇਕ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਲੁੜੀਂਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਸਮੁੱਚੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰਸੁਧਾਰੋ।

- ਹਰ ਦਿਨ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਖਾਓ।
- ਰਾਤ ਨੂੰਦੇਰ ਨਾਲ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਨ ਅਵਧੀਆਂ ਤੇ ਤਿੰਨ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਸਨੈਕਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਵੇਲੇ ਖਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਾ ਸਕੋ।
- ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡੈਸਕ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਗਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰਘਟਾਓ: ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾਓ, ਚਿਊਇੰਗ-ਗਮ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਿਓ।

- ਪਾਣੀ ਨੂੰਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਤਰਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁਣੋ।
- ਹਰ ਦਿਨ 1.5-3 ਲੀਟਰ ਤਰਲ ਦਾ ਟੀਚਾ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰਕਬਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਰੱਖਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਤਰਲ ਦੀਆਂ ਵਡੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਤਰਲ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੀਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਇੰਨਟੇਕ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਕਈ ਲੋਕ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਰੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

© 2013 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰਮਾਨਤਾ 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

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸੁਧਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸੁਧਰਦੇ ਹਨ।

- ਰੇਸ਼ੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:
  - ਘੁਲਣ ਵਾਲਾ ਰੇਸ਼ਾ ਕੋਲਨ ਵਿਚਲੇ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਨੂੰਸੋਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਾੜ੍ਹੀ ਜੈਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਲ ਨੂੰਨਰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਦਸਤ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਟਸ, ਓਟ ਬਰੈਨ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਇਸਬਗੋਲ ਘੁਲਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ।
  - ਨਾ ਘੁਲਣ ਵਾਲਾ ਰੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਲ ਵਿੱਚ ਤਾਦਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰਮਲ ਦੀਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਹਰਕਤਾਂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵ੍ਹੀਟ ਬਰੈਨ, ਬਰੈਨ ਸੀਰੀਅਲਾਂ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੀ ਡਬਲਰੋਟੀ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰਬਦਤਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਬਜਾਏ ਘੁਲਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।

ਵੱਧ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਖਾਓ।

- ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਕੜਵਲ ਅਤੇ ਦਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੱਧ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਵੱਧ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਚੀਜ਼, ਵਿਪਿੰਗ ਕ੍ਰੀਮ, ਆਇਸ ਕ੍ਰੀਮ, ਪ੍ਰਾਇਮ ਰਿਬ ਅਤੇ ਸਪੇਅਰਰਿਬਜ਼, ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਆਮ ਬੀਫ, ਸੌਸੇਜਿਜ਼, ਬੇਕਨ, ਚਮੜੀ ਵਾਲਾ ਚਿਕਨ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ, ਕੇਕ, ਕੁਕੀਜ਼ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ।
- ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਨੋਲਾ, ਸੋਇਆ ਅਤੇ ਓਲਿਵ ਤੇਲ, ਐਵਾਕਾਡੋ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਡੇਅਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋ-ਫੈਟ ਦਹੀ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਢੰਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਤਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੇਕਿੰਗ, ਚੁਣੋ।

ਆਪਣੇ ਕੈਫੀਨ ਇੰਨਟੇਕ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕਰੋ।

- ਕੈਫੀਨ ਜੀਆਈ ਟ੍ਰੈਕਟ ਨੂੰਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦਸਤ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰਦਸਤ

© 2013 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰਮਾਨਤਾ 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

ਹਨ, ਕੈਫੀਨ ਨੂੰਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

- ਕੈਫੀਨ ਕਾਫੀ, ਚਾਹ,ਕੋਲਾਜ਼ ਅਤੇ ਕਈ ਦੂਸਰੇ ਸੌਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ, ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 400 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (ਉਹ ਮਾਤਰਾ ਜੋ ਕਾਫੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਛੋਟੇ ਕੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਫੀਨ ਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

- ਸ਼ਰਾਬ ਪੇਟ ਅਤੇ ਜੀਆਈ ਟ੍ਰੈਕਟ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਟ੍ਰਿਗਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 10 ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 15 ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਮੌਕੇ ਤੇ 3 ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਵੱਧ (ਔਰਤਾਂ ਲਈ) ਅਤੇ 4 ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਵੱਧ (ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ) ਨਾ ਲਓ।
- ਇੱਕ ਸਟੈਂਡਰਡ ਡ੍ਰਿੰਕ ਹੈ:
  - 5% ਬੀਅਰ, ਸਾਇਡਰ ਜਾਂ ਕੂਲਰ ਦੀ 341 ਮਿਲੀ. (12 ਆਉਂਸ) ਦੀ ਬੋਤਲ
  - 12.5% ਵਾਈਨ ਦਾ 142 ਮਿਲੀ. (5 ਆਉਂਸ) ਦਾ ਗਲਾਸ
  - 40% ਸਪਿਰਿਟ ਦਾ 43 ਮਿਲੀ. (1.5 ਆਉਂਸ) ਦਾ ਸ਼ੌਟ।

ਲੋ ਫੋਡਮੈਪ (Low FODMAP) **ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।**

- ਜੇ ਇਸ ਹੈਂਡਆਉਟ ਵਿਚਲੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲੋ ਫੋਡਮੈਪ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਫੋਡਮੈਪਸ (FODMAP's) ਕਾਰਬੋਹਾਇਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰਮਾੜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਆਈਬੀਐਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਸ, ਆਫਾਰਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਫੋਡਮੈਪ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ। ਟੀਚਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਲਚਕੀਲਾ ਅਤੇ ਵਿਵਿਧ ਪੈਟਰਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ:

- **ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕਸ** (Probiotics):

© 2013 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰਮਾਨਤਾ 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

  - ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਤੇ, ਆਈਬੀਐਸ ਦੇ ਲਈ ਖਾਸ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜਾਂਚੋ। ਲੈਕਟੋਸ, ਫਰੁਕਟੋਸ, ਸੋਰਬੀਟੋਲ,ਜਾਂ ਇੰਨੁਲਿੰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਪੇਪਰਮਿੰਟ** (Peppermint) **ਦਾ ਤੇਲ**:
  - ਪੇਪਰਮਿੰਟ ਦਾ ਤੇਲ ਅੰਦਰ ਦੀ ਪੱਧਰੀ (smooth) ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰਨਰਮ ਕਰਕੇ ਆਈਬੀਐਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
  - ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਪੇਪਰਮਿੰਟ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਈਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਲੇਜੇ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕਸ ਜਾਂ ਪੇਪਰਮਿੰਟ ਦਾ ਤੇਲ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- **ਲੈਕਟੋਸ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ**:
  - ਕਈ ਲੋਕ ਲੈਕਟੋਸ, ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੱਕਰ, ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰਲੈਕਟੋਸ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
  - ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਫਾਰਾ, ਗੈਸ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਸਤ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰਲੈਕਟੋਸ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- **ਸੀਲੀਐਕ** (Celiac) **ਬਿਮਾਰੀ**:
  - ਆਈਬੀਐਸ (IBS) ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੂਸਰੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੀਲੀਐਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੀਲੀਐਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੀਲੀਐਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
  - ਸੀਲੀਐਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਗਲੁਟਨ (gluten) ਰਹਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰਸੀਲੀਐਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਈਬੀਐਸ (IBS) ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਾਸਤੇ ਗਲੁਟਨ (gluten) ਰਹਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

© 2013 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰਮਾਨਤਾ 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

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 ਤੁਹਾਨੂੰਦਸੇਗੀ/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 ਤੁਹਾਨੂੰਅੰਗਰੇਜ਼ੀ 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"/"Punjabi" ਕਹੋ), ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ :

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

ਇਹਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲ਼ੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰਕਿਸੇ 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

© 2013 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰਮਾਨਤਾ 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

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

© 2013 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰਮਾਨਤਾ 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