

## ਗਦੂਦ (ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ) ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣ ਸਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਗਦੂਦ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਚੋਣਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਧਿਐਨ ਇਹ ਸੁਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਗਦੂਦ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਈਏ ਹੋਰ ਖੋਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਹ ਪਰਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਗਦੂਦ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਜਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਬਗੈਰ ਯੋਜਨਾ ਤੋਂ ਭਾਰ ਘਟਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਇਲਾਜਾਂ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਏ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ (ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



**ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:**

**ਪੈਂਦੇ ਅਧਾਰਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।**

ਪੈਂਦੇ ਅਧਾਰਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਉਹਨਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੀ ਖੁਰਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੈਂਦੇ ਅਧਾਰਤ ਖੁਰਾਕ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- । ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- । ਫਲ

- । ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ
- । ਦਾਲਾਂ (ਮਸਰ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਛੋਲੇ)
- । ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ।

ਪੌਦੇ ਅਧਾਰਤ ਖੁਰਾਕ ਸਿਰਫ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੀਟ (ਬੀਫ਼, ਸੂਰ, ਜੰਗਲੀ ਪੰਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ) ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਪਲੇਟ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਪਲੇਟ ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਅਕਸਰ ਮੀਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਾਬਤ ਅਤੇ ਬਗੈਰ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਪੌਦੇ ਅਧਾਰਤ ਭੋਜਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀਆਂ, ਨਮਕ, ਉੱਪਰੋਂ ਪਾਈ ਖੰਡ ਅਤੇ ਫੈਟ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੇਸ਼ਕ-ਤੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪੌਦੇ ਅਧਾਰਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦਸਤ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਰੇਸ਼ਾ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਣ-ਬੂਰੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੀਅਲ, ਆਲੂ-ਬੁਖਾਰੇ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਪਰਤਾਂ।

### **ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਕਾਰ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ।**

ਗਦੂਦ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਉਹਨਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਾਰਮੋਨ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਖੋਜਾਂ ਇਹ ਸੁਝਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਭਾਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮੁੜ ਤੋਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਏ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

### **ਉੱਪਰੋਂ ਮਿਲਾਈ ਖੰਡ ਅਤੇ ਫੈਟ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।**

ਉੱਪਰੋਂ ਮਿਲਾਈ ਖੰਡ ਅਤੇ ਫੈਟ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ

ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਭਾਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੋਸ਼ਕ-ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਪਰੋਂ ਮਿਲਾਈ ਖੰਡ ਅਤੇ ਫ਼ੈਟ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ:

- । ਮਿੱਠੀ ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਚਾਹ, ਸ਼ਿਕੰਜਵੀ, ਫਲ ਅਧਾਰਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਪੌਪ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਮਿੱਠੇ ਤਰਲਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਾਣੀ, ਬਗੈਰ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੋਫੀ ਪੀਓ।
- । ਫਾਸਟ ਫੂਡ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ, ਵੱਧ ਫ਼ੈਟ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਸਨੈਕ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਪਸ, ਫ੍ਰੈਂਚ ਫ੍ਰਾਈਜ਼, ਗਹਿਰੇ ਤਲੇ ਭੋਜਨ, ਬੇਕ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ, ਅਤੇ ਬਿਸਕੱਟ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਰੋਸੇ ਗਏ ਹਿੱਸੇ ਛੋਟੇ ਰੱਖੋ।

### ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਲਵੋ।

ਗਦੂਦ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਹਾਰਮੋਨ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣ ਲਈ:

- । ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪੀਓ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਵਧੀਆਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ-ਉਤਪਾਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਕੇਫੀਰ) ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਇਆ ਸੋਇਆ ਜਾਂ ਪੌਦੇ-ਅਧਾਰਤ ਹੋਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- । ਦੁੱਧ-ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ (2% ਜਾਂ ਘੱਟ M.F.) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਪੂਰਕ-ਆਹਾਰ) ਵਰਤੋਂ।
- । ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਸ੍ਰੋਤ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪੀਓ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਵਧੀਆਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ, ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਇਆ ਸੋਇਆ ਅਧਾਰਤ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਪੌਦੇ-ਅਧਾਰਤ ਹੋਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਫ਼ੈਟ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ, ਅਤੇ ਮਾਰਜਰਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- । ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 400 IU ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਵੋ।

ਉਮਰ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (ਮਿ.ਗ੍ਰਾ.) ਵਿੱਚ		ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੂਨਿਟਾਂ (IU) ਵਿੱਚ
	ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾ	ਇਸ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ	
19-50 ਸਾਲ	1000	2500	600 IU
51-70 ਸਾਲ	1000	2000	600 IU
70 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ	1200	2000	800 IU

### ਮੌਜੂਦਾ ਭੋਜਨ ਖੋਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਬਹੁਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਗਢੂਦ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਖੋਜ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਸੁਮਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਢੂਦ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ:

- । ਟਮਾਟਰ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਪੇਸਟ, ਸੈਸ, ਜੂਸ ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਟਮਾਟਰ।
- । ਕਰੂਸੀਫਰਸ (ਗੋਭੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਾਲੇ ਪੌਦਿਆਂ ਅਧਾਰਤ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਆਇ ਚੇਏ, ਬ੍ਰੋਕਲੀ, ਬੰਦ-ਗੋਭੀ, ਫੁੱਲ-ਗੋਭੀ ਅਤੇ ਕੇਲ।
- । ਸਬਜ਼ੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫ਼ੈਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏਵੋਕੈਡੋ, ਬੀਜ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਈ ਅਤੇ ਜੈਤੂਨ ਤੇਲ।

ਸੀਮਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ:

- । ਪਸ਼ੂ ਫ਼ੈਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲਾ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ ਜਾਂ ਮੁਰਗੀ 'ਤੇ ਚਮੜੀ, ਵੱਧ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ-ਉਤਪਾਦ (2% M.F. ਤੋਂ ਵੱਧ) ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ।

- । ਰੈਡ ਮੀਟ।
- । ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਮੀਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੋਲੀ ਮੀਟ, ਬੈਕਨ ਅਤੇ ਸੰਸੋਜ।

ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਮੱਛੀ, ਸੋਇਆ ਭੋਜਨ, ਅਲਸੀ, ਅਨਾਰ ਖਾਣ, ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਗਦੂਦ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਹਨ, ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ ਪੌਦੇ ਅਧਾਰਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਠੋਸ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਜਾਂ ਹਰਬਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਬਦਤਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੁਕੇਗਾ। ਕੁਝ ਖੋਜ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਸੰਭਾਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਅਤੇ ਸੇਲੇਨੀਅਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਗਦੂਦ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਗਦੂਦ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਏ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



### 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 ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੀ/ਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗੀ/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 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 ਸ੍ਰੋਤਾਂ 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।