ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ: ਨਿਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਓਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰਖਾਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਅਨਿਯੋਜਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਉਪਚਾਰ ਦੇ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਏ ਹਨ , ਤਾਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਰੰਤ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਇ, ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਸਟਮ ਫੂਡ ਪਲਾਨ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੋ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਉੱਤਮ ਆਹਾਰ ਖਾਓ :

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਫ਼ਲ
- ਸਾਬੂਤ ਅਨਾਜ
- ਫਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।

ਇਸ ਪੌਦਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਖਾਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਰੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ, ਖਣਿਜਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੈਂਸਰ-ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵੈਰਾਇਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋ, ਇੱਕ-ਚੌਥਾਈ ਪਲੇਟ ਸਾਬੂਤ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਭਰੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ-ਚੌਥਾਈ ਪਲੇਟ ਫਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮੀਟ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਸਾਬੂਤ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਵੀ, ਜੌਂ, ਸਾਬੂਤ ਅਨਾਜ ਸਾਬੂਤ ਕਣਕ ਅਤੇ ਕਿਵਨੋਆ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਇਆਬੀਨ, ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਮਟਰ, ਤਿਲ ਅਤੇ ਛੋਲੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਫਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਬਜਾਇ ਜ਼ਿਆਦਾ

© 2018 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

ਮੀਟ ਖਾਣ ਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਨਵੇਂ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰਿਅ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਮੁੱਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਚੁਣੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ:

- ਐਵੋਕੈਡੋ, ਮੱਛੀ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਸੈਲਮਨ, ਮੈਕੇਰੇਲ, ਹੈਰਿੰਗ ਅਤੇ ਸਾਰਡਾਇਨ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ।
- ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਜੈਤੂਨ ਜਾਂ ਕੈਨੋਲਾ ਦਾ ਤੇਲ।

ਕੁਕਿੰਗ ਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਸੇਕਣਾ, ਸਟੀਮਿੰਗ ਅਤੇ ਤਲਣਾ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਗੰਦੇ (ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ) ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ:

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ (ਪਨੀਰ, ਕ੍ਰੀਮ ਅਤੇ ਆਇਸਕ੍ਰੀਮ)
- ਮੱਖਣ, ਤਾੜ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ
- ਚੂਜਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ
- ਸੰਸਾਧਿਤ ਮੀਟ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਿਵੇਂ ਡੇਲੀ ਮੀਟ, ਸਾਸੇਜ ਅਤੇ ਸੂਰ ਦੇ ਮਾਸ ਮੀਟ ਸਮੇਤ ਚਰਬੀਦਾਰ ਮੀਟ
- ਜ਼ਿਅਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ, ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਿਤ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਚਿਪਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਨੈਕ ਫੂਡ, ਭੁੰਨੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਫ੍ਰੈਂਚ ਫ੍ਰਾਈਸ ਅਤੇ ਡੀਪ ਫ੍ਰਾਇਡ ਭੋਜਨ

ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਚੁਣੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।

ਚੀਨੀਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਹ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧ

© 2018 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

ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਚੀਨੀਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਨੂੰਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਮਿੱਠੀ ਕਾੱਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਜਿਹੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਲੇਮੋਨੇਡ, ਫਰੂਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਪੋਪ ਜਾਂ ਸੋਡੇ ਦੀ ਬਜਾਇ ਪਾਣੀ, ਫਿੱਕੀ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕਾੱਫੀ ਪੀਓ।
- ਚੀਨੀਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਮਿੱਠੇ ਅਨਾਜ, ਬੇਕ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜਾਂ, ਕੇਕ, ਡੋਨਟਸ, ਕੈਂਡੀ ਅਤੇ ਕੂਕੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰਸੀਮਤ ਕਰੋ।

ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਚੁਣੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।

ਸਕ੍ਰਿਅ ਰਹੋ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰਵੀ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੇ ਠਹਿਰਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕੰਮ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟਾਂ (2½ ਘੰਟਿਆਂ) ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਦਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ, ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਬਾਈਕਿੰਗ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ਦੋ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ, ਭਾਰੀ ਯਾਰਡ ਕੰਮ ਜਾਂ ਹਰ ਹਫਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਬੈਂਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਨੂੰਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਹਰ ਰੋਜ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਲਵੋ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹਨ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਹਰ ਰੋਜ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਪੀਓ ਜੋ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹੋਣ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ

© 2018 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

ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ (ਮਲਾਈਰਹਿਤ, 1%, 2%) ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ (ਦਹੀ, ਕੇਫਿਰ ਅਤੇ ਕਾਟੇਜ ਪਨੀਰ) ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੋਇਆ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਪਲਾਂਟ ਅਧਾਰਿਤ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘੱਟ ਫੈਟ ਚੁਣੋ।

- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਉਮਰ	ਉਦੇਸ਼ ਬਾਬਤ	ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹੋ (ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਤੋਂ ਕੁੱਲ)
19-50 ਸਾਲ	1000 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ./ਦਿਨ	2500 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ/ਦਿਨ
50 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ	1200 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ/ਦਿਨ	2000 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ/ਦਿਨ

ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜਾਂ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਚੰਗੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਦੁੱਧ, ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਦਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ, ਅਤੇ ਚਰਬੀਦਾਰ ਮੱਛੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 400 IU ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਮਰ	ਉਦੇਸ਼ ਬਾਬਤ	ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹੋ (ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਤੋਂ ਕੁੱਲ)
19-70 ਸਾਲ	600 IU/ਦਿਨ	4000 IU/ਦਿਨ
70 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ	800 IU/ਦਿਨ	4000 IU/ਦਿਨ

ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ:

ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਪੁੱਛਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਧੇ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਕਹਿਣ ਲਈ ਕੋਈ

© 2018 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

ਉਚਿਤ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਖਾਸ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਲੈਣਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰਬਦਲਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਸੋਇਆ ਅਤੇ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ

ਸੋਇਆਬੀਨ, ਸੋਇਆ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਸੋਇਆਬੇਵਰੇਜਿਸ, ਸੋਇਆ ਗਿਰੀਆਂ, ਟੋਫੂ, ਟੈਮਪੇਹ ਅਤੇ ਏਡਾਮੇਮ (ਹਰਾ, ਤਾਜ਼ਾ ਸੋਇਆਬੀਨ)) ਅਤੇ ਪੀਸੇ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ ਫਾਇਟੋਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਫਾਇਟੋਐਸਟ੍ਰੋਜਨ (ਜਾਂ ਪੌਦਾ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ) ਪੌਦਿਆ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜੋ ਹਾਰਮੋਨ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੀ ਖੋਜ ਨੇ ਮੁੱਦੇ ਉਠਾਏ ਹਨ ਕਿ ਸੋਏ ਵਿਚਲੇ ਫਾਇਟੋਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਰਤਮਾਨ ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੋਇਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਹੋਰ ਪੌਦਾ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਇਟੋਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ।

- ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦ
  - ਸੋਇਆ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਵਿਭਿੰਨ ਆਹਾਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੋਏ ਦਾ ਇੱਕ ਖਾਸ ਹਿੱਸਾ ਹੈ: 250 ਮਿਲੀ. (1 ਕੱਪ) ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ, 125 ਮਿਲੀ. (½ ਕੱਪ) ਟੋਫੂ, 60 ਮਿਲੀ. (¼ ਕੱਪ) ਭੁੰਨੀਆਂ ਸੋਇਆ ਗਿਰੀਆਂ, ਜਾਂ 175 ਮਿਲੀ. (¾ ਕੱਪ) ਏਡਾਮੇਮ (ਤਾਜ਼ਾ, ਹਰੀ ਸੋਇਆਬੀਨ)□
  - ਸੋਇਆਪੂਰਕ ਆਹਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਸੰਗਣਿਤ ਜਾਂ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ
  - ਪੀਸੀ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, 15 ਤੋਂ 30 ਮਿਲੀ.(1 ਤੋਂ 2 ਚਮਚ) ਤੱਕ ਪ੍ਰਤਿਦਿਨ ਨੂੰਵਿਭਿੰਨ ਆਹਾਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸੋਖਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਪੀਸੀ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
  - ਅਲਸੀ ਦੇ ਸਾਬਤ ਬੀਜ ਫਾਇਟੋਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਉੱਚ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਬੀਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਟੁੱਟੇ ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਾਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ: ਕੁਝ ਲੋਕ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਾਧਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਗਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ D ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਚੰਗਾ

© 2018 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

ਸਰੋਤ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਲਕੋਹਲ: ਐਲਕੋਹਲ ਪੀਣਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਆਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਐਲਕੋਹਲ ਪੀਣਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਮੁੜ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ, ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਐਲਕੋਹਲ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਇੱਕ ਡ੍ਰਿੰਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਲੈਣ।

ਇੱਕ ਡ੍ਰਿੰਕ ਬਰਾਬਰ ਹੈ:

- 5%ਬੀਅਰ, ਸਾਇਡਰ ਜਾਂ ਕੂਲਰ ਦੀ 341 ਮਿਲੀ. (12 oz.) ਦੀ ਬੋਤਲ ਦੇ
- 12% ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ 142 ਮਿਲੀ. (5 oz.) ਦੇ
- 43 ਮਿਲੀ. (1.5 oz.) 40% ਸਪਿਰਿਟਸ (ਜਿਵੇਂ, ਰਾਈ, ਵੋਡਕਾ, ਵਿਸਕੀ, ਰੰਮ, ਜਿਨ) ਦੇ

ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ: ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਂ ਉਪਚਾਰ ਲਈ ਖਾਸ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਲੈਣਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰਬਦਤਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮੁੜ ਤੋਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਮੁੱਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਣਇੱਛਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਦੌਰਾਨ, ਸਟੈਂਡਰਡ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਲੈਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੇ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ 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 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

© 2018 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

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

© 2018 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