

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ : ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ (Prostate) ਕੈਂਸਰ

ਇਹ ਹੈਂਡਆਊਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ (Prostate) ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ (Prostate) ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਪੌਧਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ, ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ (Prostate) ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਲਾਏਕੋਪੀਨ ਅਤੇ ਸੇਲੇਨਿਯਮ (selenium) ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਹੈਂਡਆਊਟ ਸਾਰੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ (Prostate) ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਖਾਸ ਨੁਸਖੇ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- । ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੌਧਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ। ਪੌਧਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਫਲੀਆਂ (ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ), ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਛੋਟਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੌਧਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਰੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਫਾਇਟੋਕੈਮੀਕਲ (phytochemicals) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਉੱਚੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਜਿਆਦਾ ਹੌਲੀ ਪਚਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - । ਰੇਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 7 ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਖਾਓ।
 - । ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ

ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਓਟਸ, ਜਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਕਿਨੂਆ ਚੁਣੋ। ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ :

- n ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਡਬਲਰੋਟੀ ਸਫੇਦ ਡਬਲਰੋਟੀ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣ ਹੈ।
- n ਬਲੂਬੈਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਓਟਮੀਲ ਬਲੂਬੈਰੀ ਫਿਲਿੰਗ ਵਾਲੀ ਓਟ ਸੀਰੀਅਲ ਬਾਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਬਲੂਬੈਰੀ ਮਫਿੰਨ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣ ਹੈ।

। ਫਲੀਆਂ, ਸੋਇਆ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਸਮੇਤ ਪੌਧਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰਮੀਟ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਚੁਣੋ ।

। ਮੱਛੀ, ਸੈੱਲਫਿਸ਼, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਟਰਕੀ, ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮੀਟ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰਲਗਭਗ 75 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 2 ½ ਆਉਂਸ ਤੱਕ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਲਗਭਗ ਕਾਰਡ ਦੇ ਇੱਕ ਡੈਕ ਦੇ ਮਾਪ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

- n ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਾਲ ਮੀਟ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਹਫਤੇ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 18 ਆਉਂਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਖਾਓ। ਲਾਲ ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਬੀਫ, ਪੇਰਕ, ਮੇਮਣਾ ਅਤੇ ਬਕਰੀ/ਰਾ।

। ਵਾਧੂ ਮਿਲਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਨਮਕ ਦੀਆਂ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- n ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਕਾਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਲੈਮੇਨੇਡ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਅਤੇ ਪੌਪ ਵਰਗੇ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਪਿਓ।
- n ਫਾਸਟ ਫੂਡ, ਸੁਵਿਯਾਜਨਕ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਚਿਪਸ, ਫਰੈਂਚ ਫਰਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕੁਕੀਜ਼ ਵਰਗੇ ਜਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਸਨੈਕ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਛੋਟਾ ਰੱਖੋ।
- n ਬੇਕਨ, ਸੈਸੇਜ, ਹੌਟ ਡੌਗਜ਼, ਕੋਲਡ ਕਟਸ ਸਮੇਤ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਮੀਟਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਮੀ, ਪੈਪਰੋਨੀ, ਹੈਮ,ਬਲੇਨਾ ਅਤੇ ਸਮੇਕ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਾਂ ਨਾਲ ਸਹੀ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਦੂਸਰੇ ਮੀਟਾਂ ਸਮੇਤ ਲੰਚਨ ਮੀਟਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

। ਲਾਏਕੋਪੀਨ ਅਤੇ ਸੇਲੇਨਿਯਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਅਕਸਰ ਖਾਓ। ਲਾਕੋਪੀਨ ਬਿਹਤਰ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰਘੱਟ ਚਰਬੀ (ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ ਐਵੋਕਾਡੋ, ਗਿਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਤੇਲ ਦੀ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ) ਦੇ

ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ, ਉਸਦੇ ਗੁੱਦੇ (puree) ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਾਏਕੋਪੀਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ	ਸੇਲੇਨਿਯਮ ਦੇ ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ
ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਦੇ ਉਤਪਾਦ (ਪੇਸਟਾਂ, ਸੈਸਾਂ, ਰਸ, ਸੂਪ) ਤਰਬੂਜ ਗ੍ਰੀਪਫਰੂਟ (ਗੁਲਾਬੀ (ਪਿੰਕ) ਅਤੇ ਲਾਲ) ਰੇਡ ਪੈਪਰ ਪਰਸੀਮੋਨਜ਼ (Persimmons) ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ	ਗਿਰੀਆਂ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਰਾਜ਼ੀਲ ਨਟਸ) ਅਤੇ ਬੀਜ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਚਿਕਨ ਟਰਕੀ ਫਲੀਆਂ ਅੰਡੇ

ਹਰ ਦਿਨ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਨਹੀਂ।

ਉਮਰ	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਦੈਨਿਕ ਮਾਤਰਾ
19 ਤੋਂ 70 ਸਾਲ	1000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (ਐਮਜੀ)
70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ	1200 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (ਐਮਜੀ)

ਹਰ ਰੋਜ਼ 1500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ (Prostate) ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦੈਨਿਕ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪੂਰਕ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਵਰਤੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ।

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ। ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਸਾਇਣਿਕ ਰੂਪ ਪੂਰਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਜਿਆਦਾ ਲਾਭ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੂਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਕਿਧਰੇ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਪੂਰਕਾਂ ਵਿਚਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਲੜਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ (Prostate) ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ

ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

- । ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਪੂਰਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ (Prostate) ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- । ਸੇਲੇਨਿਯਮ ਪੂਰਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਦਮੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਸੇਲੇਨਿਯਮ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਜਾਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- । ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਆਪਣੀ ਸਮੁੱਚੀ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰੋ। ਕਈ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੀਆਂ, ਸੋਇਆ ਦੇ ਬਣੇ ਭੋਜਨ, ਅਨਾਰ ਦਾ ਰਸ, ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ, ਦਾ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ (Prostate) ਕੈਂਸਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਲਈ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਲਈ, ਲਿੰਕ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਂਧਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਵਿਵਿਧ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਖਾਓ।



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

[ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ](#)

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/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।