

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲਈ ਤਤਕਾਲ ਪੋਸ਼ਣ ਜਾਂਚ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਸਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- । ਵਾਧੇ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਨਰੁੰਆਂ ਵਿੱਚ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਬਿਲਡਿੰਗ ਬਲੋਕਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।
- । ਐਂਜ਼ਾਇਮ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬਣਾਉਣ ਲਈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਟਰ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣਾਂ, ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਿਵੇਂ ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅੰਡਿਆਂ, ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਇਰਨ, ਜ਼ਿੰਕ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਵਰਗੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਫੂਡ ਗਾਈਡ <https://food-guide.canada.ca> ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਕਰੋ

- । ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
 - । ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦਾ ¼ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਭਰੋ
- । ਪੇਂਦਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਚੁਣੋ।

ਇਹ ਸਰੋਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (ਕਿ.ਗ੍ਰਾ) ਪਿੱਛੇ 0.8 ਗ੍ਰਾਮ (ਗ)

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਮੀਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਦਮ 1: ਪੌਂਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰ (ਪੌਂਡ) ÷ 2.2 = ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਰ
 ਕਦਮ 2: ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਰ x 0.8 = ਔਸਤਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ (ਗ)

ਨੋਟ: 1 ਕਿਲੋ = 2.2 ਪੌਂਡ

ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਜਿਸਦਾ ਭਾਰ 80 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (176 ਪੌਂਡ) ਹੈ, ਨੂੰਹਰ ਦਿਨ ਲਗਭਗ 64 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਜਿਸਦਾ ਭਾਰ 65 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (143 ਪੌਂਡ) ਹੈ, ਨੂੰਹਰ ਦਿਨ ਤਕਰੀਬਨ 52 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀ ਹਨ:

- । ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ
- । ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ
- । ਕੁਝ ਐਥਲੀਟ
- । ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

2. ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ। ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ, ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜੰਮ੍ਹਾਂ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਫੂਡ ਲੇਬਲ ਤੇ ਵੀ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ	ਪੋਰਸ਼ਨ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ) (ਲਗਭਗ)
ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਪੋਲਟਰੀ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2½ ਔਂਸ) / 125 ਮਿ.ਲੀ	21

	(½ ਕੱਪ)	
ਪੇਠੇ ਦੇ ਬੀਜ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	17
ਦਹੀਂ, ਗ੍ਰੀਕ ਸਟਾਈਲ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	14
ਪਨੀਰ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	13
ਹੈਂਪ ਬੀਜ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	13
ਸਖਤ (ਫਰਮ) ਟੋਫੂ	150 ਗ੍ਰਾਮ / 175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	12
ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ, ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	12
ਅੰਡਾ, ਚਿਕਨ	2 ਵੱਡੇ	12
ਚੀਜ਼	50 ਗ੍ਰਾਮ (1 ½ ਔਂਸ)	12
ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	9
ਮੂੰਗਫਲੀ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	9
ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ (ਕੁਦਰਤੀ)	30 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚੱਮਚ)	8
ਬਦਾਮ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	8
ਬਦਾਮ ਦਾ ਮੱਖਣ (ਸਾਦਾ)	30 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚੱਮਚ)	7
ਦਹੀਂ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	7
ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੋਇਆ ਪੇਅ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	7
ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	7
ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਮੱਖਣ (ਸਾਦਾ)	30 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚੱਮਚ)	6
ਅਖਰੋਟ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	5
ਕਾਜੂ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	5
ਕਾਜੂ ਦਾ ਮੱਖਣ (ਸਾਦਾ)	30 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚੱਮਚ)	4
ਰੋਟੀ	1 ਸਲਾਇਸ (35 ਗ੍ਰਾਮ)	4
ਪਾਸਤਾ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	4

Pun: Quick Nutrition Check for Protein

© 2016 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭਾ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

ਕੀਨੂਆ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	4
ਸੀਰੀਅਲ, ਗਰਮ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	2 ਤੋਂ 4
ਸੀਰੀਅਲ, ਠੰਡਾ	30 ਗ੍ਰਾਮ	3
ਚਾਵਲ, ਪਕਾਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	3
ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਪੌਦਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਪੇਅ (ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਚਾਵਲ)	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	1
ਸਬਜ਼ੀਆਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ) ਜਾਂ 250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ) ਲੈਟਸ	1
ਫੱਲ	1 ਫੱਲ ਜਾਂ 125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1

ਸਰੋਤ: ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟ ਫਾਈਲ, 2015

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਚਾਰ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਅਕਸਰ ਡੇਅਰੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਵੇਅ ਜਾਂ ਕੇਸਿਨ) ਜਾਂ ਪੌਦਿਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਸੋਇਆ ਜਾਂ ਮਟਰ) 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੀਟਨਰ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਜਾਂ ਹਰਬਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਚੁਣੋ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਅਕਸਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰਵਿੰਗ 10 ਤੋਂ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰੂਪ ਦਾ ਆਕਾਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਲੇਬਲ ਉੱਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।



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 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 – ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਵਾਨਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ 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 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।