

ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ

ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਚਮਕੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ। ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਇੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਜਾਂ ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲ (ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪੌਦਾ ਪਦਾਰਥ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਣਾਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੁ ਫ੍ਰੀ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ ਸਾਧਾਰਣ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਚਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਆਹਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਉਮਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮੈਕਿਊਲਰ ਡੀਜੈਨਰੇਸ਼ਨ (ਏਐਮਡੀ) ਵਰਗੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਲਵੋ

ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਫਲੀਆਂ (ਮਟਰ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ), ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ, ਖਾਣਾ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ। ਸਾਬਤ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਆਮ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ:

- ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਅਮਰੂਦ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ (ਲਾਲ, ਪੀਲੀਆਂ, ਹਰੀਆਂ), ਕਿਵੀ ਫਰੂਟ, ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀ, ਖੱਟੇ ਫਲਾਂ, ਪਪੀਤਾ, ਬਰਸਲ ਸਪਰਾਉਟਸ, ਬਰੈਂਕਲੀ, ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਆਲੂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਬਾਦਾਮਾਂ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲਾਂ, ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਅਤੇ ਐਵੋਕਾਡੋ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੇਲੇਨਿਅਮ ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਗਿਰੀਆਂ, ਮੱਛੀ, ਸੈਲਫਿਸ਼, ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਕਣਕ ਦੇ ਅੰਗੂਰਾਂ, ਕਣਕ ਬਰੈਨ, ਫਲੀਆਂ, ਓਟ ਬਰੈਨ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਖਣਿਜ ਹੈ।

ਕੈਰੋਟਨੋਇਡਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟਿਨ, ਲੂਟੀਨ ਅਤੇ ਲਾਈਕੋਪੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੈਰੋਟਨੋਇਡਜ਼ ਦਾ ਰੰਗ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪੀਲਾ, ਸੰਤਰੀ ਜਾਂ ਲਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੇਲ, ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਪਾਲਕ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਗਾਜਰ, ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪੀਪਤਾ, ਕੱਦੂ, ਅਮਰੂਦ, ਤਰਬੂਜ, ਅੰਗੂਰ, ਖੁਰਮਾਨੀ, ਬਰੋਕਲੀ ਅਤੇ ਖਰਬੂਜੇ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੈਰੋਟਨੋਇਡਜ਼, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟਿਨ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਰਬੀ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਖਾਏ ਜਾਣ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਫਲੈਵਨੋਇਡਜ਼ ਵਿੱਚ ਐਥੇਸਾਇਨਿਡਜ਼, ਫਲੈਵਨੋਲਜ਼ ਅਤੇ ਆਈਸੋ ਫਲੈਵਨੋਲਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬੈਰੀਆਂ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਬੈਰੀਆਂ), ਚੈਰੀਆਂ, ਲਾਲ ਅੰਗੂਰ, ਪਿਆਜ਼, ਸੇਬ ਕੋਕੋ, ਚਾਹ (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਹਰੀ ਚਾਹ), ਖੱਟੇ ਫਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ, ਸੈਲਰੀ, ਚਾਕਲੇਟ, ਜੈਤੂਨ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਹੋਰ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਕੋ-ਐਂਜ਼ਾਈਮ Q10: ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਜੈਤੂਨ ਅਤੇ ਕਨੋਲਾ ਤੇਲ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ

ਗਲੂਟੈਥਿਓਨ: ਪਾਲਕ, ਐਵੋਕਾਡੋ, ਅਸਪੈਰੇਗਸ, ਓਕਰਾ

ਕਰਕਿਉਮਿਨ: ਹਲਦੀ

ਬੈਟਾਲੈਨ: ਚਕੰਦਰ

ਲਿਪੋਇਕ ਐਸਿਡ: ਪਾਲਕ, ਬਰੋਕਲੀ, ਟਮਾਟਰ, ਮਟਰ, ਬਰਸਲ ਸਪਰਾਉਟ

ਰੈਜ਼ਵੈਰਾਟ੍ਰੋਲ: ਅੰਗੂਰ, ਬਲੂਬੈਰੀ, ਮੂੰਗਫਲੀ

2. ਵਧੇਰੇ ਪੌਦਾ- ਅਧਾਰਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ

ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਤਜਰਬਾ ਕਰੋ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਓ।

- । ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਫਲੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਵਰਗੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ¼ ਹਿੱਸੇ ਪਾਓ।
- । ਬਿਨਾਂ ਮੀਟ ਦਾ ਭੋਜਨ ਅਕਸਰ ਬਣਾਓ। ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਟੇਫੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੋਇਆ ਭੋਜਨ, ਫਲੀਆਂ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖਰੇ ਵਿਅੰਜਨਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਲਭੋ।
- । ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਐਵਾਕਾਡੋ ਦੇ ਨਾਲ -ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਰਲ ਤੇਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਨੋਲਾ, ਜੈਤੂਨ ਜਾਂ ਸੋਇਆਬੀਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- । ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਟੀਮ ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

3. ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਪੂਰਕਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ

ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਪੂਰਕ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਨਹੀਂ ਪਾਏ ਗਏ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਪੂਰਕ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੈ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ, ਇੱਕ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਪੂਰਕ ਚੰਗਾ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਸੇਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਕੁਝ ਖਾਣੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਭੜਕਾਊ ਗੁਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕੱਲੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕੈਨੋਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਇਡ, ਮੈਡੀਟਰੇਨੀਅਨ ਖੁਰਾਕ, ਡੈਸ਼ ਡਾਇਟ ਜਾਂ ਪੋਰਟਫੋਲੀਓ ਡਾਇਟ। ਖਾਣ ਦੇ ਇਹ ਨਮੂਨੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ, ਜੋ ਸਰਵੋਤਮ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ, 8-1-1 ਤੋਂ 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 :

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

ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 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 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।