

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਈ ਖਾਣ ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ

ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ-ਪੀਣ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗਿਆ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਪੋਸ਼ਣ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹੈਂਡਆਊਟ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਈ ਵਾਰੀ ਖਾਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਿਜੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਖਾਣ ਦਾ ਵਿਵਿਧ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਢੰਗ ਚੁਣੋ।

ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਵਿਵਿਧਤਾ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜੀ ਉਹ ਕੈਲੋਰੀਆਂ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੋਸ਼ਿਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹੈ। ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਸੰਦਾਂ, ਬਰਦਾਸ਼ਤਾਂ, ਭੁੱਖ, ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹਾਇਕ ਭੋਜਨ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਫਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ “ਕੈਂਸਰ ਖੁਰਾਕ” ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਇਸ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਵਾਧੂ ਸਾਧਨ (Additional Resources) ਦੇਖੋ।

ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਚੰਗਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨ, ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਖਾਣ ਜਾਂ ਭਾਰ ਘੱਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਕਸਰ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏ। ਜਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਐਵੋਕਾਡੋ, ਜਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ 2% ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਲਕ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਦਹੀ, ਚੀਜ਼), ਮਾਰਜੇਰਿਨ, ਤੇਲ, ਸੈਸਾ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ।

ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਕਾਫੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ ਮੀਟ, ਅੰਡੇ, ਫਲੀਆਂ (ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ), ਟੈਫੂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ (ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ) ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ, ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਦਾ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ, ਦਹੀ, ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ।

ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਵਾਧੂ ਸਾਧਨ (Additional Resources) ਦੇਖੋ।

ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਜਦੋਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਜਲਦੀ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਘੱਟ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਨੇਕ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੀਮਿਤ ਵਿਵਿਧਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਰਤੋ।

- । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਥਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ, ਪੇਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਉਪਲਬਧ ਰੱਖੋ। ਜਲਦੀ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਡਬਲਰੇਟੀ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ (ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ), ਅੰਡੇ, ਗ੍ਰੈਨੋਲਾ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਾਰ, ਮਫਿੰਨ, ਡੱਬੋਬੰਦ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ, ਸੂਪ, ਡੱਬੋਬੰਦ ਮੱਛੀ, ਜੰਮਾਏ ਗਏ ਖਾਣੇ, ਤੁਰੰਤ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ, ਠੰਡੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਚੀਜ਼, ਦਹੀ, ਪੁਡਿੰਗ, ਜਾਂ ਏਨਸ਼ੋਰ® (Ensure®) ਵਰਗੇ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ।
- । ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਖਾਣੇ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੇਲਿਆਂ ਲਈ ਜੰਮਾ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਦਿਲ ਨਾ ਕਰੇ।
- । ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਣੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।
- । ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਖਾਣੇ ਛੱਡੋ ਨਾ ਜਾਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਨੈਕ ਕਰੋ। ਅਕਸਰ (ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5 ਜਾਂ 6 ਵਾਰੀ) ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਖਾਣਾ ਪੂਰੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਨਾਲੋਂ ਅਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- । ਸੁਵਿਧਾ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਸ਼ੈਡ ਕੀਤੇ ਗਏ ਚੀਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਤਿਆਰ ਵਸਤੂਆਂ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਜੇ ਪਕਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਤਾਂ ਮੀਲ ਡਲਿਵਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਰਤੋ।

ਹਰ ਦਿਨ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ 8 ਤੋਂ 12 ਕੱਪ ਪਿਓ।

ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਹ, ਕਾਫੀ, 100% ਫਲ ਦਾ ਰਸ, ਅਤੇ ਬਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਲ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਦਾ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਵਰਗੇ ਪੇਸ਼ਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣੋ ਜਾਂ ਦਹੀ ਦੀਆਂ ਸਮੂਦੀਆਂ ਜਾਂ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਬਣਾਓ। ਏਨਸ਼ੋਰ® (Ensure®), ਬੂਸਟ® (Boost®) ਜਾਂ ਨੈਸਲੇ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਐਨੀਟਾਇਮ® (Nestle Breakfast Anytime®) ਵੀ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਕ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ।

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਚੰਗੇ ਅਮਲ ਵਰਤੋ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਈ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਵੀ

ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) □ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ:

- । ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਪਕਾਏ ਗਏ ਮੀਟ, ਪੇਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ
- । ਕੱਚੇ ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਵੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ (runny) ਜਰਦੀਆਂ (yolks) ਵਾਲੇ ਅੰਡੇ
- । ਕੱਚੇ ਨਰਮ ਚੀਜ਼
- । ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ ।

ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵਾਧੂ ਸਾਧਨ (Additional Resources) ਦੇਖੋ।

ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ, ਖਣਿਜਾਂ, ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣੇ ਪੂਰਕਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਿਹਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ।

ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਸਿਰਫ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਏ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਕਿ ਕਈ ਪੂਰਕ ਇਸ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਪੂਰਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਟਾ-ਕੈਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਸੀ, ਈ ਅਤੇ ਸਿਲੇਨੀਅਮ ਨਾ ਲਓ। ਪਰ, ਤੁਸੀਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ ਖਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਉਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਲਈ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਹਰ ਦਿਨ ਇੱਕ ਰੈਗੂਲਰ ਤਾਕਤ ਵਾਲਾ ਮਲਟੀਪਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸਿਹਤ ਉਤਪਾਦ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਖਾਸ ਖੁਰਾਕਾਂ ਬਾਰੇ ਚੌਕਸ ਰਹੋ।

ਮੈਕਰੋਬਾਇਓਟਿਕ, ਲੇ-ਐਸਿਡ/ਐਲਕੇਲਾਇਨ, ਜਾਂ ਲੇ-ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ/ਕੀਟੋਜੇਨਿਕ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵੱਧਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਖੁਰਾਕਾਂ ਬਹੁਤ ਪਾਬੰਦੀ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲੁੜੀਦੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ 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 ਦਸਾਵੇਗੀ/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 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 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।