

## ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਲਈ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਖਾਣੇ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੁੱਝ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਕ ਘੱਟ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੱਥ ਸੀਟ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਾਣੇ ਚੁਣਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।



### ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ

- ਕੱਚਾ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਸੈੱਲਫ਼ਿਸ਼, ਪੇਲਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੀ ਆਦਤ ਬਣਾਓ। ਖਾਣੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਖਾਸ ਕਰ ਕੱਚੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਰੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:
  - ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ (ਬੋਤਲ ਤੇ ਲਿਖੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ) ਜਾਂ
  - ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ (750 ਮਿ.ਲਿ. ਪਾਣੀ ਵਿਚ 5 ਮਿ.ਲਿ. ਘਰ ਵਾਲਾ ਬਲੀਚ) ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਵੋ ਰਹੋ! ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਇੱਕ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਿਜ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
- ਫ਼ਰਿਜ ਵਿਚ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਦੀ ਬਰਫ਼ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਜਾਂ ਮਾਈਕਰੋ-ਵੇਵ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਹਟਾਓ। ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਦੀ ਬਰਫ਼ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਕੇ ਨਾ ਹਟਾਓ।
- ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਸੈੱਲਫ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਪੇਲਟਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ। ਖਾਣੇ ਵਾਲਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਲਿਸਟ ਲਈ

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/safe-internal-cooking-temperatures-chart.html>

Pun: Healthy Eating Guidelines for Food Safety During Pregnancy

© 2016 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸੋਝ 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 ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

Updated: 2016-05-05 | PAGE 1 of 7

- ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸੈੱਲਫਿਸ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਸ਼ੀਮੀ (sashimi) ਅਤੇ ਸੁਸ਼ੀ (sushi) (ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ ਨਾਲ), ਕੱਚੇ ਓਏਸਟਰ (oysters), ਕਾਮਜ਼ (clams), ਅਤੇ ਮਸਲਜ਼ (mussels). ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪੱਕੇ ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਪਕਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਸਫ਼ੈਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰਦੀ ਦੋਵੇਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਣ: ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਹੋਰ ਖਾਣੇ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਚੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਅੰਡੇ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੋ।
- ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੂਟੀ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਵੋ।
- ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਬੀਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਲਫਲਫਾ (alfalfa), ਕਲੋਵਰ (clover), ਮੂਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮੂੰਗੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰਾ ਪਕਾਓ। ਜੇ ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਬੀਜ ਅੱਛੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਪਕਾਏ ਗਏ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਫ਼ਰਾਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ) ਤਾਂ ਨਾ ਖਾਓ। ਕੱਚੇ ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਦਾਣੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਰੀਆਂ ਛੁਰੀਆਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ/ਮੀਟ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡਾਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।
- ਗਰਮ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਗਰਮ (60° ਸੈਂ. ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ) ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਠੰਢਾ (4° ਸੈਂ. ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਥੱਲੇ) ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਿਜ਼ ਨੂੰ 4° ਸੈਂ. ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਫ਼ਰਿਜ਼ ਜਾਂ ਫ਼ਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖ ਦਿਓ।
- ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਫ਼ਰਿਜ਼ ਵਿਚ 4 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਰੱਖੋ, 2-3 ਦਿਨ ਹੀ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪਰੋਸੇ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ 74° ਸੈਂ.) ਕਰੋ।
- ਉਹ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਜਾਂ ਸਾਈਡਰ ਨਾ ਪੀਓ ਜੇ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਜਾਂ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰ ਨੂੰ ਉਬਾਲਾ ਆਉਣ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰੋ।

## ਲਿਸਟੇਰੀਆ

- ਲਿਸਟੇਰੀਆ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਉਹ ਖਾਣੇ ਨਾ ਖਾਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲਿਸਟੇਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਜੋ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਨਾ ਪੀਓ। ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਬਣਿਆ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਖਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹ ਖ਼ੂਬ ਗਰਮ (74° ਸੈ.) ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਨਰਮ ਚੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਬਰੀ (brie), ਕੇਮਬੈਰਟ (camembert) ਅਤੇ ਬਲਿਊ ਵੈਂਡ ਚੀਜ਼ (blue-veined cheese) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਦੀ ਕਦੀ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵੀ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਤਪਾਦਕ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸਖ਼ਤ ਚੀਜ਼, ਮਸ਼ੀਨੀ ਬਣਿਆ ਚੀਜ਼, ਕ੍ਰੀਮ ਚੀਜ਼, ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਧੁਆਂਖੀ ਹੋਏ ਮੱਛੀ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਜੋ ਉਹ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਉਹ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਵਰਤੇ ਗਏ। ਨਕਲੀ ਕੇਕੜਾ (ਇਮੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੈਬ) ਤਾਂ ਹੀ ਖਾਓ ਜੋ ਕਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਰੈਫਰਿਜਰੇਟਰ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਪੇਟ (ਕੀਮਾ ਕੀਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਪੇਸਟ) ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੀ ਲੁਗਦੀ ਨਾ ਖਾਓ। ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਸ਼ੈਲਫ਼ ਲਈ ਸਥਿਰ ਕੀਤੇ ਪੇਟ ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੀ ਲੁਗਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹਨ।
- ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਲੋਨਾ (bologna), ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਬੀਫ਼ ਜਾਂ ਟਰਕੀ ਦਾ ਸੀਨਾ ਅਤੇ ਹਾਟਡਾਗਜ਼ ਨਾ ਖਾਓ ਜੋ ਉਹ ਬਹੁਤ ਗਰਮ (74° ਸੈ. ਤੱਕ) ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਸੁਕਾਏ ਅਤੇ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਮੀ ਅਤੇ ਪੈਪਰੋਨੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਦਲ ਹਨ। ਮਸ਼ੀਨੀ ਮੀਟ ਅਤੇ ਹਾਟਡਾਗਜ਼ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

## ਮੱਛੀ ਵਿਚ ਪਾਰਾ

- ਓਮੇਗਾ-3 ਫ਼ੈਟ ਲਈ ਮੱਛੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਜੋ ਬੇਬੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਰਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਰੇ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਮੱਛੀ ਖਾਂਦੇ ਰਹੋ, ਪਰ ਉਹ ਮੱਛੀ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਮੱਛੀ ਵਿਚ ਪਾਰੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੱਛੀਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਜੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਲਈ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ 'ਹੋਰ ਸਰੋਤ'। "[Additional Resources](#)" ਸੈੱਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।

## ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ

- ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਕਾਰਨ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ 10,000 IU ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਾ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਲੋਜੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣੇ ਦੀ ਗਾਈਡ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ (ਇੱਕ ਵਾਰ 75 ਗ੍ਰਾ. ਜਾਂ 2½ ਔਂਸ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਖਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਸੰਪੂਰਕਾਂ, ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਵਾਧੂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੇਬਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬੀਟਾ-ਕਰੋਟੀਨ (Beta-carotene) ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

## ਕੈਫੀਨ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ 300 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. (250 ਮਿ.ਲਿ. ਜਾਂ 8 ਔਂਸ ਵਾਲੇ 2 ਕੱਪ ਕਾਫੀ ਜਾਂ 250 ਮਿ.ਲਿ. ਜਾਂ 8 ਔਂਸ ਵਾਲੇ 6 ਕੱਪ ਕਾਲੀ ਚਾਹ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 300 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੀ ਰੱਖੋ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ [ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਹੈ-ਕੈਫੀਨ](https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/food-additives/caffeine-foods/foods.html) ਦੀ ਤੱਥ ਸੀਟ ਇਸ <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/food-additives/caffeine-foods/foods.html> ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਦੇਖੋ {ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ 2010}

## ਅਲਕੋਹਲ

- ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਹੀ ਕਰੋ।

## ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਸਵਾਦੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਕਰ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਪਦਾਰਥ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਕੈਪਸੂਲ ਜਾਂ ਸਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਜਾਂ ਚਾਹ (ਦਿਨ ਵਿਚ 2-3 ਕੱਪ) ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ: ਅਦਰਕ, ਖੱਟੇ ਸੰਤਰੇ/ਸੰਤਰਿਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ, ਐਕਿਨੇਸੀਆ (Echinacea), ਪੁਦੀਨਾ, ਲਾਲ ਰਸਭਰੀ ਦੇ ਪੱਤੇ (red raspberry leaf), ਗੁਲਾਬ ਦਾ ਫਲ (rose hip), ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਮੈਰੀ (rosemary)।

### ਚੀਨੀ ਦੇ ਬਦਲ

- ਖਾਣੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਜੋਂ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ: ਐਸਪਾਰਟੇਮ (aspartame), ਏਸੀਸੂਲਫੇਮ ਪੋਟੈਸ਼ੀਅਮ (acesulfame potassium), ਨੀਓਟੇਮ (neotame), ਸੁਕਰੇਲੋਸ (sucralose) ਅਤੇ ਥਾਊਮੇਟਿਨ (thaumatin)। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਿੱਠਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣੇ ਖਾਣੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਨਾ ਬਣ ਜਾਣ।
- ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਸਟੇਵੀਆ (Stevia) ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸੀਮਾ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਟੇਵੀਆ ਮਿੱਠੇ ਲਈ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਸੈਕਚਰਿਨ (Saccharin) ਅਤੇ ਸਾਈਕਲਾਮੇਟ (cyclamates) ਦੀ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

### ਸੇਏ

- ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸੇਏ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।
- ਸੇਏਆ ਦੇ ਸੰਪੂਰਕ {ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸੇਏਆ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਆਈਸੋਫਲੋਵੋਨ ਸੰਪੂਰਕਾਂ (isoflavone supplements)} ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

## ਅਲਸੀ

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ:
  - 4-6 ਵੱਡੇ ਚਮਚ (45 ਗ੍ਰਾਮ) ਤੱਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਲਸੀ (ਸਾਬਤ, ਛਿੱਲੀ ਹੋਈ, ਦਲੀ ਹੋਈ, ਰਗੜੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਪੀਸੀ ਹੋਈ) ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ
  - 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ (32 ਗ੍ਰਾਮ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਲਸੀ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।



## ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾ 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 :

- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ [www.healthlinkbc.ca](http://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](http://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।