



Canadian Cancer Society  
Société canadienne du cancer

# ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ

ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਗਾਈਡ

**Eating Well When You Have Cancer**

*A guide to good nutrition*



ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈਏ

1 888 939-3333 | [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਇਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

- ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਕੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗਾ ਕਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਹੈ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸੌਖੀਆਂ ਰੈਸਪੀਆਂ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

- 3 ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਫਾਇਦੇ  
4 ਸਨੈਕ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ  
4 ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ  
7 ਤਰਲ  
9 ਖਾਸ ਖੁਰਾਕਾਂ
- 10 ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- 11 ਖਾਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ  
11 ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ  
12 ਕਬਜ਼  
13 ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਣਾ  
14 ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਥੁੱਕ ਦਾ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣਾ  
15 ਭੁੱਖੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਣਾ  
15 ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ (ਥਕੇਵਾਂ)  
16 ਖਾਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਜਾਂ ਨਾਪਸੰਦੀ  
17 ਗੈਸ, ਅਫਾਰਾ ਜਾਂ ਢਿੱਡ-ਪੀੜ  
17 ਮਿਅਦੇ ਦੀ ਜਲਣ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਆਉਣਾ  
18 ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ  
19 ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ  
20 ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਸੰਘ ਦਾ ਪੱਕਣਾ  
21 ਨਿਗਲਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- 22 ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮਸਲੇ
- 25 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਨਾ ਪਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ  
25 ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਲਿਸਟ  
27 ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਉ
- 28 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾ ਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ  
28 ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਖੁਰਾਕੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ  
29 ਖਾਣਾ ਦੇਣ ਲਈ ਟਿਊਬਾਂ
- 30 ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ

- 32 | ਰੈਸਪੀਆਂ (ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਨੁਸਖੇ)  
32 ਕਲਾਸਿਕ ਇਨਸਟੈਂਟ ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ  
32 ਕਰੀਮੀ ਮੱਸ਼ਰੂਮ ਸੌਸ  
33 ਐਕਸਟਰਾ ਚਿਕਨ ਨੂਡਲ ਸੂਪ  
33 ਵਧਾਏ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲਾ ਦੁਧ  
34 ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਦੀ ਸਮੂਥੀ  
34 ਹਨੀ ਬਟਰ  
35 ਬਚੇ ਹੋਏ ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਕੇਕ  
36 ਬਚੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲਾਂ ਦੇ ਮਫਿਨ  
36 ਵੱਡਾ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ  
37 ਮੋਚਾ ਲਾਟੇ ਸ਼ੇਕ  
37 ਸਵੀਟ ਐਂਡ ਸਾਵਰ ਸੌਸ  
38 ਦਹੀਂ ਦੀ ਫਰੋਸਟੀ

- 39 | ਵਸੀਲੇ  
39 ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰਜਿਟਸਰਸੂਦਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ) ਲੱਭਣਾ  
39 ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ  
41 ਸੁਝਾਏ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

## ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੇ ਹਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤਕੜਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝ ਸਕੋ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਵੱਖਰਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਨਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਤੇਜ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਜਾਂ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਰਗੇ ਜਜ਼ਬਾਤ, ਖਾਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਔਖੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਪਲੇਟ ਵਿਚ ਸਜਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਖਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਲੱਗੇ।
- ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਸੁਖਾਵਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਮੱਧਮ ਲਾਈਟਾਂ ਜਗਾ ਕੇ ਦੇਖੋ ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ।)
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਖਾਣੇ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਖਾਣੇ ਜਿਹੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ ਸੀ ਹੁਣ ਉਹ ਸੁਆਦ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਖਾਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਨ। ਧੀਰਜ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਆਨੰਦ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ – ਸ਼ਾਇਦ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਹੀ।

ਆਪਣੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਤੁਲਤ (ਬੈਲੇਂਸਡ) ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਖੁਰਾਕੀ-ਤੱਤ ਮਿਲਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉਪਰ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲਰੀਆਂ ਪਾ ਕੇ।

## ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ “ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ” ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ “ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ” ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਇਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਉਂਤ, ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਲੋੜਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕੋਈ ਰਜਿਸਟਰਿਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ), ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਸਨੈਕ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ

ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੂਰਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਔਖਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਨੈਕ (ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ) ਉਹ ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਲੈਣ ਦਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ - ਜਿਵੇਂ ਡਿੱਪ ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲ, ਦਹੀਂ, ਕਾਟੇਜ ਚੀਜ਼, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤਾਕਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਬੇਝਿਜਕ “ਮੂੰਹ ਮਾਰੋ”, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਚਿੱਤ ਕਰੇ ਸੁਆਦੀ ਸਨੈਕ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਖਾਵੋ।

## ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ

ਸਨੈਕ ਖਾਣੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਖਾਣੇ, ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਸੁਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਲੜ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਣਾ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਾਰ ਘਟਣ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਤਾਕਤ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਸਫਾ 33 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਦੁੱਧ ਦੀ ਰੈਸਪੀ ਅਜਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।



## ਕੈਲਰੀਆਂ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਅਤੇ ਫੈਟਾਂ ਵਾਧੂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਸੋਮਾ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਾਂ ਵਿਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਬਰੈੱਡਾਂ, ਪਾਸਤਾ, ਆਨਾਜ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਫਲੀਆਂ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਦਾਣੇ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਫੈਟ ਦੇ ਸੋਮਿਆਂ ਵਿਚ ਬਟਰ, ਮਾਰਜਰੀਨ, ਤੇਲ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਮੀਟਾਂ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਵਿਚਲੀ ਫੈਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਫੈਟਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟਾਂ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟਿਸੂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਆਦ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੱਤ ਕਰੇ।

ਆਪਣੇ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਵਿਚ ਕੈਲਰੀਆਂ ਵਧਾਉਣ ਲਈ:

ਪਾਉ	ਵਿਚ
ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਮੋ ਦੁੱਧ, ਟੇਬਲ ਕਰੀਮ	ਕਰੀਮ ਸੂਪਾਂ, ਸੀਰੀਅਲਾਂ, ਮਿਲਕਸ਼ੇਕਾਂ, ਪੁਡਿੰਗਜ਼, ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਆਲੂਆਂ, ਚੀਜ਼-ਸੌਸਾਂ, ਭੁੰਨੀਆ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਰੈਸਪੀਆਂ, ਆਂਡਿਆਂ ਦੀ ਭੁਰਜੀ, ਪੈਨਕੇਕਾਂ ਵਿਚ
ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਸਾਵਰ ਕਰੀਮ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3% ਫੈਟ ਵਾਲਾ)	ਡਿੱਪਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗਾਂ, ਫਲਾਂ, ਪੈਰੋਗੀਆਂ, ਆਲੂਆਂ ਵਿਚ
ਵਿਪਿੰਗ ਕਰੀਮ, ਵਿਪਿਡ ਟੌਪਿੰਗ	ਪੁਡਿੰਗ, ਕਸਟਰਡ, ਕੇਕ, ਪਾਈ, ਜਿਲੈਟੀਨ ਵਿਚ
ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਡੈਜ਼ਰਟ	ਫਲਾਂ, ਮਿਲਕਸ਼ੇਕਾਂ, ਕੇਕ, ਪਾਈ, ਜਿਲੈਟੀਨ ਡੈਜ਼ਰਟਾਂ ਵਿਚ
ਬਟਰ, ਸਖਤ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮਾਰਜਰੀਨ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤੇਲ	ਸੂਪਾਂ, ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਆਲੂਆਂ, ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲਾਂ, ਚਾਵਲਾਂ, ਪਾਸਤਾ, ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ
ਸਖਤ ਪਨੀਰ (ਪੈਸਚਰਾਇਜ਼ਡ)	ਆਂਡਿਆਂ ਦੀ ਭੁਰਜੀ, ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ, ਆਲੂਆਂ, ਕਰੀਮ ਸੂਪਾਂ, ਸੌਸਾਂ, ਕੈਸਰੋਲਜ਼ ਵਿਚ
ਕਰੀਮ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ (ਪੈਸਚਰਾਇਜ਼ਡ)	ਕਰੈਕਰਾਂ, ਬਰੈੱਡਾਂ, ਬੇਗਲਾਂ ਵਿਚ
ਮਿਊਨੀਜ਼ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ	ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ, ਡਿੱਪਾਂ ਵਿਚ
ਜਾਮ, ਖੰਡ, ਸਿਰਪ, ਸ਼ਹਿਦ (ਪੈਸਚਰਾਇਜ਼ਡ)	ਬਰੈੱਡਾਂ, ਕਰੈਕਰਾਂ, ਮਫਨਾਂ, ਸੀਰੀਅਲਾਂ, ਪੈਨਕੇਕਾਂ, ਡੈਜ਼ਰਟਾਂ ਵਿਚ
ਸੁੱਕੇ ਫਲ	ਸੀਰੀਅਲ, ਪਕਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਰੈਸਪੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿਚ
ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ	ਸੀਰੀਅਲ, ਪਕਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਰੈਸਪੀਆਂ, ਸਟਿਰ-ਫਰਾਈਆਂ ਵਿਚ

## ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸੋਮਿਆਂ ਵਿਚ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਵਸਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਵਿਚ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ:

ਪਾਊ	ਵਿਚ
ਚੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਪਨੀਰ (ਪੈਸਚਰਾਇਜ਼ਡ)	ਸੂਪਾਂ, ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਆਲੂਆਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੌਸਾਂ, ਮੀਟਲੋਫਾਂ, ਕੈਸਰੋਲਜ਼, ਬਰੈੱਡਾਂ ਵਿਚ
ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼ (ਪੈਸਚਰਾਇਜ਼ਡ)	ਸੌਸਾਂ, ਆਂਡਿਆਂ ਦੀ ਭੁਰਜੀ, ਕੈਸਰੋਲਜ਼ ਵਿਚ
ਹੋਮੋ ਦੁੱਧ	ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ, ਸੂਪਾਂ, ਕੈਸਰੋਲਜ਼, ਹੌਟ ਚਾਕਲੇਟ ਵਿਚ (ਪਾਣੀ ਦੀ ਥਾਂ)
ਸਕਿੱਮ ਮਿਲਕ ਦਾ ਪਾਊਡਰ (ਹਰ 250 ਐੱਮ ਐੱਲ ਪਿੱਛੇ 30-60 ਐੱਮ ਐੱਲ ਜਾਂ ਤਰਲ ਜਾਂ ਅਰਧ-ਸਖਤ ਖਾਣੇ ਦੇ ਇਕ ਕੱਪ ਵਿਚ 2-4 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ)	ਆਮ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਆਲੂਆਂ, ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ, ਕਰੀਮ ਸੂਪਾਂ, ਕੈਸਰੋਲਜ਼ ਲਈ ਰੈਸਪੀਆਂ, ਮੀਟਲੋਫਾਂ, ਬਰੈੱਡਾਂ, ਮਫਿਨਾਂ, ਸੌਸਾਂ, ਪੁਡਿੰਗਜ਼, ਕਸਟਰਡਜ਼ ਵਿਚ
ਦਹੀਂ (ਪੈਸਚਰਾਇਜ਼ਡ)	ਫਲਾਂ, ਸੂਪਾਂ, ਡਿੱਪਾਂ ਵਿਚ
ਟੋਫੂ	ਸੂਪਾਂ, ਕੈਸਰੋਲਜ਼, ਸਟਿਰ-ਫਰਾਈਆਂ ਵਿਚ
ਸੋਏ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ	ਸਮੁਦੀਜ਼, ਸੂਪਾਂ ਵਿਚ
ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨੱਟ ਬਟਰ	ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ, ਟੋਸਟ, ਮਫਿਨਾਂ, ਕਰੈਕਰਾਂ, ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਮਿਲਕਸ਼ੇਕਾਂ ਵਿਚ
ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ	ਕੈਸਰੋਲਜ਼, ਬਰੈੱਡ ਰੈਸਪੀਆਂ, ਮਫਿਨਾਂ, ਕੁੱਕੀਆਂ, ਸਲਾਦਾਂ, ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਸੰਝੋਜ਼ ਵਿਚ
ਕੁਤਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ, ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਮੱਛੀ	ਸਲਾਦਾਂ, ਸੂਪਾਂ, ਆਂਡਿਆਂ ਦੀ ਭੁਰਜੀ, ਕੀਚਿਜ਼, ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਆਲੂਆਂ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਵਿਚ
ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਆਂਡੇ	ਸਲਾਦਾਂ, ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਆਲੂਆਂ ਵਿਚ
ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ	ਸਲਾਦਾਂ, ਡਿੱਪਾਂ, ਸੂਪਾਂ, ਪਾਸਤਾ, ਚਾਵਲਾਂ ਅਤੇ ਕੈਸਰੋਲਜ਼ ਵਿਚ

## ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਕਰਨਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਲੜਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖੋਜੀ ਵੀ ਇਸ ਸਵਾਲ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਆਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

## ਤਰਲ

ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਕਿ ਤਰਲ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਹਰ ਸੈੱਲ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਥਕੇਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਚੱਕਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪੀਓ (ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਗਰਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਓ)। ਤੁਹਾਡਾ ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਸੇਧਾਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਤਰਲ ਠੀਕ ਹੈ। ਕਾਫੀ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਸੋਡੇ ਨਾਲੋਂ ਪਾਣੀ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕੀ-ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤਰਲ ਮਿਲਣ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਜਾਵੋ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬੋਤਲ, ਟਰੈਵਲ ਮੱਗ ਜਾਂ ਥਰਮਸ ਵਿਚ ਤਰਲ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਜੇ ਪੂਰਾ ਗਲਾਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਿਨ ਭਰ ਤਰਲ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਘੁੱਟ ਭਰਦੇ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬਹੁਤੇ ਤਰਲ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪੀਓ। ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢਿੱਡ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਖਾਣਾ ਵੀ ਤਰਲ ਦਾ ਇਕ ਸੋਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਤਰਲਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਕੁਲਫੀਆਂ, ਜਿਲੈਟੀਨ ਡੈਜ਼ਰਟ, ਪੁਡਿੰਗ, ਐਪਲਸੌਸ, ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਸ਼ਰਬਤ ਅਤੇ ਸੂਪ ਲੈ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਵੀ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੈਲਰੀ, ਖੀਰੇ, ਲੈਂਟਸ, ਹਦਵਾਣਾ, ਖਰਬੂਜਾ ਅਤੇ ਸੰਗਤਰੇ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਠੋਸ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ, ਉਦੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ, ਜੂਸ, ਸੂਪਾਂ ਅਤੇ ਤਰਲ ਖੁਰਾਕੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ-ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ।

## ਕਿਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਗਾ ਰੱਖਣੀ ਹੈ

**ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ** (ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੁੱਕਣਾ) ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਪਿਆਸ
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ
- ਰੋਣ ਵੇਲੇ ਹੰਝੂ ਨਾ ਆਉਣਾ
- ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ, ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਗਾੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਆਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਜ਼ਾਇਆ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਤਰਲਾਂ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟਰੋਲਾਈਟਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਸੁੱਕਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

## ਸ਼ਰਾਬ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਚਮਕਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਨਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਸ਼ਰਾਬ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਘੱਟ ਅਤੇ ਕੈਲਰੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਡਰਿੰਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਦਿਲ ਨਾ ਕਰੇ।

ਸ਼ਰਾਬ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਡਰਿੰਕ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਡਰਿੰਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਹੱਦ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਕ ਡਰਿੰਕ ਹੈ:

- ਬੀਅਰ ਦੀ 350 ਐੱਮ ਐੱਲ (12 ਔਂਸ) ਦੀ ਇਕ ਬੋਤਲ (5% ਅਲਕੋਹਲ)
- ਵਾਈਨ ਦਾ 145 ਐੱਮ ਐੱਲ (5 ਔਂਸ) ਦਾ ਇਕ ਗਲਾਸ (12% ਅਲਕੋਹਲ)
- ਸਪਿਰਿਟਸ (ਸ਼ਰਾਬ) ਦਾ 45 ਐੱਮ ਐੱਲ (1.5 ਔਂਸ) ਦਾ ਇਕ ਪੈਂਗ (40% ਅਲਕੋਹਲ)

## ਖਾਸ ਖੁਰਾਕਾਂ

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਸੂਗਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ) ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਖੁਰਾਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੇਗਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀ ਖਾਸ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਇਕ ਚੁਣੌਤੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਰਜਿਸਟਰਿਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

### ਖੁਰਾਕ ਸਾਰਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਗੈਰਵਾਇਤੀ ਜਾਂ ਬਦਲਵੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖੁਰਾਕਾਂ ਕੈਂਸਰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਕਰੋਬਾਇਓਟਿਕ ਡਾਇਟ ਅਤੇ ਜੈਰਸਨ ਥੈਰੇਪੀ ਡਾਇਟ)। ਇਹ ਕਿਉਂਕਿ ਅਕਸਰ ਮੀਟ, ਦੁੱਧ, ਅੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਰਗੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕੈਲਰੀਆਂ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੈਰਵਾਇਤੀ ਜਾਂ ਬਦਲਵੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਹੁਣ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਸਰਤ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ:

- ਤਣਾਉ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸੌਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣ, ਥਕੇਵੇਂ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਵਰਗੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਕੁਝ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੁਰਨਾ, ਸਟਰੈਚ ਕਰਨਾ, ਯੋਗਾ ਜਾਂ ਤਾਈ ਚੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕਸਰਤ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਤਾਂ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਓਕੇ ਕਹਿ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤਜਰਬਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਕਸਰਤ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਅਸਰਦਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਗਲ ਹੋਵੇ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕਸਰਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਵੀ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨਾ ਪਹਿਲਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਟੀਚਾ ਓਤਨਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। ਉਦੋਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਹਲਕੀ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਖਾਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਰਜਰੀ, ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ, ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ, ਬਾਇਓਲੋਜੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਲਾਜ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਆਪ ਵੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਇਕ ਦਿਨ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਾਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

### ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਣਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਠਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੌੜਾ ਜਾਂ ਧਾਤ ਵਰਗਾ ਸੁਆਦ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਟੇਸਟ ਬੱਡਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ। ਕਲੱਬ ਸੋਡਾ ਜਾਂ 250 ਐੱਮ ਐੱਲ (1 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ ਵਿਚ 2 ਐੱਮ ਐੱਲ (ਅੱਧਾ ਛੋਟਾ ਚਮਚ) ਲੂਣ ਦਾ ਘੋਲ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੈਂਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਰੈਸਪੀ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਦੁੱਖਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੇ ਕੋਮਲ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਖਾਣੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣ।
- ਤੇਜ਼ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਗੰਧ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਠੰਢਾ ਜਾਂ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲਾ ਖਾਉ।
- ਜੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਧਾਤ ਦਾ ਸੁਆਦ ਆਵੇ ਤਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕਾਂਟੇ ਛੁਰੀਆਂ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੱਚ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਰਤੋ।
- ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਮਸਾਲੇ ਪਾਉ, ਜਿਹੜੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗੰਢਾ, ਲਸਣ, ਮਿਰਚਾਂ ਦਾ ਪਾਊਡਰ, ਤੁਲਸੀ, ਔਰੇਗਾਨੋ, ਰੋਜ਼ਮੈਰੀ, ਪੁਦੀਨਾ ਅਤੇ

ਤਾਰਗੋਨ, ਬਾਰਬੇਕਿਊ ਸੌਸ, ਮਸਟਰਡ ਜਾਂ ਕੈਚਅੱਪ ਪਾਉ।

- ਆਪਣੇ ਸਨੈਕਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਨਿੰਬੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੱਟੇ ਫਲ, ਸਿਰਕਾ, ਅਤੇ ਅਚਾਰ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ (ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਨਹੀਂ ਖੱਕਾ ਹੋਇਆ)।
- ਕੁਝ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਿੱਠਿਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਲੂਣ ਵਾਲਾ, ਕੌੜਾ, ਜਾਂ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਸੁਆਦ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖੰਡ ਪਾਉ।
- ਨਿੰਬੂਆਂ ਦੀਆਂ ਕੈਂਡੀਆਂ, ਪੁਦੀਨਾ ਜਾਂ ਚਿੱਥਣ ਵਾਲੇ ਗੰਮ ਚੂਸੋ ਜੋ ਕਿ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਸੁਖਾਵੇਂ ਸੁਆਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਸਫਾ 37 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਵੀਟ ਐਂਡ ਸਾਵਰ ਰੈਸਪੀ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।



## ਕਬਜ਼

ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ, ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਤਰਲ ਪੀਂਦੇ ਹੋ) ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਕਬਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ:

- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਹੋਰ ਫਾਇਬਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸਾਬਤ ਆਨਾਜ ਦੀਆਂ ਬਰੈੱਡਾਂ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲੀਆਂ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ।
- ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪੀਉ। ਪਾਣੀ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਜੂਸ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕੰਜਵੀ (ਲੈਮੋਨੇਡ) ਪੀਉ।
- ਅਜਿਹਾ ਸੀਰੀਅਲ ਖਾਉ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰਵਿੰਗ 4 ਗ੍ਰਾਮ ਫਾਇਬਰ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੀ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ 50 ਐੱਮ ਐੱਲ (ਕੱਪ ਦਾ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ) ਸੁੱਕੇ ਅਲੂਚੇ ਖਾਉ ਜਾਂ 125 ਐੱਮ ਐੱਲ (ਅੱਧਾ ਕੱਪ) ਸੁੱਕੇ ਅਲੂਚਿਆਂ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਉ। ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਕਬਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਖਾਣੇ ਰੂਬਰਬ ਅਤੇ ਪਪੀਤਾ ਹਨ।
- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਬੂਰਾ ਪਾਉ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉ।

## ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਣਾ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੁਝ ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕਈ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਖਾਉ।
- ਪਾਣੀ, ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਤਰੀ ਵਰਗੇ ਕਾਰਬਨ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਰਹਿਤ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਉ। ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਘਟਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।
- ਤੇਲ ਵਾਲੇ, ਤਲੇ ਹੋਏ, ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਿੱਠੇ ਖਾਣੇ ਘੱਟ ਖਾਉ।
- ਜੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਟੱਟੀਆਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਘੱਟ-ਲੈਕਟੋਜ਼ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸੋਇਆਬੀਨ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਦੁੱਧ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਟੱਟੀਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਘਟੇ ਲੂਣ ਦੀ ਥਾਂ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਪ, ਸਪੋਰਟ ਡਰਿੰਕਸ, ਕਰੈਕਰਾਂ, ਪ੍ਰੈਜ਼ਲਜ਼ ਵਰਗੇ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਉ।
- ਘਟਿਆ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇਲੇ, ਟਮਾਟਰ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਅਤੇ ਆੜੂ, ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ ਡਰਿੰਕਾਂ।
- ਸੌਰਬੀਟੋਲ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਖੰਡ-ਰਹਿਤ ਗੰਮ ਅਤੇ ਕੈਂਡੀਆਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸੌਰਬੀਟੋਲ ਟੱਟੀਆਂ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਟੱਟੀਆਂ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਅਲੂਚੇ, ਅਲੂਚਿਆਂ ਦਾ ਜੂਸ, ਰੂਬਾਰਬ ਅਤੇ ਪਪੀਤੇ)।
- ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜਾਂ, ਸੁੱਕੇ ਮਟਰਾਂ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸੀਮਤ ਕਰੋ (ਕੋਫੀ, ਚਾਹ, ਚੌਕਲੇਟ ਅਤੇ ਕੋਲਾ)
- ਅਜਿਹੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਫਾਇਬਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਟੱਟੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ, ਚਿੱਟੀ ਬਰੈੱਡ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ, ਰੀਫਾਇਨਡ ਸੀਰੀਅਲ, ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਕੇਲੇ, ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਛਿੱਲ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਆਲੂ, ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

## ਕਿਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖਣੀ ਹੈ

**ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ:**

- 24 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ (ਢਿੱਡ ਜਾਂ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚ)
- ਸੂਲ ਪੈਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਟੱਟੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਦਿੱਖ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ।

## ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਥੁੱਕ ਦਾ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣਾ

ਕੁਝ ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਥੁੱਕ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।  
ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਤਰ ਰੱਖਣ ਲਈ:

- ਠੋਸ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਰਸਾ, ਸੂਪ, ਚਟਣੀਆਂ, ਗਰੇਵੀ, ਕਰੀਮਾਂ, ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਮਾਰਜਰੀਨ ਪਾ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਕਰੋ। ਮੀਟ, ਆਲੂਆਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਲਈ ਗਰੇਵੀ (ਸ਼ੋਰਬਾ) ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਘੁੱਟ ਭਰੋ।
- ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਬਣ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਫਿਨ, ਕਰੈਕਰ ਅਤੇ ਚਾਵਲ।
- ਦਿਨ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਤਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਘੁੱਟ ਭਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪੂਰਾ ਹੋਵੇ। ਪਾਣੀ, ਜੂਸ ਅਤੇ ਸ਼ਰਬਤ, ਸੂਪ, ਦੁੱਧ, ਕੁਲਫੀਆਂ, ਜਿਲੈਟੀਨ, ਫਿਰਨੀਆਂ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਤਰਲਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੋਮੇ ਹਨ।
- ਕਿਤੇ ਵੀ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼, ਬੋਤਲ, ਟਰੈਵਲ ਮੱਗ ਜਾਂ ਥਰਮਸ ਵਿਚ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ)।
- ਕਲੱਬ ਸੋਡੇ ਜਾਂ ਬਰਫ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੁੱਟ ਭਰਨ ਨਾਲ ਥੁੱਕ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਈਸ ਚਿਪਸ ਜਾਂ ਕੁਲਫੀਆਂ ਵੀ ਚੂਸ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਖੁਰਾਕੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਜਾਂ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕਾਂ ਨੂੰ ਬਰਫ ਜਾਂ ਸਕਿੱਮ ਮਿਲਕ ਨਾਲ ਪਤਲੇ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਲੇਪ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਸਫਾ 32 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕਰੀਮੀ ਮਸ਼ਰੂਮ ਸੌਸ ਰੈਸਪੀ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।



## ਭੁੱਖੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਣਾ

ਕੁਝ ਇਲਾਜ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੀਰੋਇਡ ਦਵਾਈਆਂ, ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਉ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੀਟ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਆਨਾਜੀ ਵਸਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ, ਮੱਛੀ, ਫਲੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਸਨੈਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਭੁੰਨੇ (ਬੇਕ ਕੀਤੇ) ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ, ਮੱਕੀ ਦੇ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਦਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਕਰੈਕਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਫੈਟ ਦੀ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਹੀ ਪਾਉ। ਬਟਰ, ਮਾਰਜਰੀਨ, ਮਿਓਨੀਜ਼, ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਫੈਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ-ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਫੈਟ-ਮੁਕਤ ਬਰਾਂਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼ ਖਾਉ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫੈਟ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ 2% ਮਿਲਕ ਫੈਟ (ਐੱਮ.ਐੱਫ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸਖਤ ਪਨੀਰਾਂ ਵਿਚ 20% ਐੱਮ ਐੱਫ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਖਾਣ ਦਾ ਵੇਲਾ ਨਾ ਖੁੰਝਾਉ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰੋ।

## ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ (ਥਕੇਵਾਂ)

ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਰੋਸਰੀ ਖਰੀਦਣ ਜਾਣਾ, ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਵੀ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲਰੀਆਂ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਅਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਦਿਨ ਭਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਖਾਉ।
- ਆਪਣਾ ਪਾਣੀ ਪੂਰਾ ਰੱਖੋ। ਪਾਣੀ ਘਟਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰ ਢੁਕਵੇਂ ਖਾਣੇ ਖਰੀਦੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਰੀਦਣ ਨਾਲ, ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਬਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਖਾਣੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਫਰੀਜ਼ ਕਰ ਲਵੋ ਜੋ ਕਿ ਉਦੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਥੱਕ ਹੋਏ ਹੋਵੋ ਕਿ ਖਾਣਾ ਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ।
- ਸਹੇਲੀਆਂ/ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰੋਸਰੀ ਘਰ ਡਲਿਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਸੀਲਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਲਜ਼ ਐਂਡ ਵੀਲਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

## ਖਾਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਜਾਂ ਨਾਪਸੰਦੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਕੋਈ ਖਾਸ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਜਾਂ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਹੋ। ਇਹ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਜਾਂ ਨਾਪਸੰਦੀਆਂ ਇਕ ਦਿਨ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਖਾਉ।
- ਆਪਣੀ ਚਾਹਨਾ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ, ਖਾਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਚਾਕਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਵਿਚ, ਬਨਾਨਾ ਬਰੈੱਡ ਵਿਚ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਲਈ ਡਿੱਪ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤਾ ਖਾਣ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿੱਤ ਨਾ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਮੂੰਹ ਮਾਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਕਾਫੀ ਸਨੈਕ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨਾ ਖਾਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੋੜਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇਗਾ।
- ਜਦੋਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਚੰਗਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਨਾ-ਪਸੰਦ ਸੁਆਦਾਂ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਮਸਾਲੇ ਪਾਉ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਿੱਠੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਫਾ 34 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹਨੀ ਬਟਰ ਰੈਸਪੀ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।



## ਗੈਸ, ਅਫਾਰਾ ਜਾਂ ਢਿੱਡ-ਪੀੜ

ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਗੈਸ, ਅਫਾਰੇ ਜਾਂ ਢਿੱਡ-ਪੀੜ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

- ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕਈ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਖਾਉ।
- ਗੈਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅਫਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਡਰਿੰਕਸ, ਬੀਅਰ, ਕੱਚੀ ਅਤੇ ਰਿੰਨੂ ਹੋਈ ਪਾਲਕ, ਬਰੋਕਲੀ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਗੋਭੀ, ਸ਼ਲਗਮ, ਕੱਦੂ, ਖੀਰੇ, ਲੈਟਸ, ਮਿਰਚਾਂ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਲਸਣ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਗੰਢੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੈਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਫਾਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਢਿੱਡ-ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਘੱਟ-ਲੈਕਟੋਜ਼ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸੋਇਆਬੀਨ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਦੁੱਧ ਪੀ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚੋਂ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਜਿਸਟਰਿਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਵਾਧੂ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਗੱਲਾਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਘੁੱਟ ਭਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਚੁਸਕੀਆਂ ਲਵੋ ਅਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਨਲਪੀ (ਸਟਰਾਅ) ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਗੰਮ ਚਿੱਥਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

## ਮਿਅਦੇ ਦੀ ਜਲਣ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਆਉਣਾ

ਮਿਅਦੇ ਦੀ ਜਲਣ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਆਉਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਘ ਅਤੇ ਢਿੱਡ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਖੱਟਾ ਸੁਆਦ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਣ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਰਾਹਤ ਲਈ ਇਹ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਐਸਿਡ ਵਾਲੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੱਟੇ ਫਲ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਰਲ ਪੀਣ ਲਈ 30 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
- ਵੱਡੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਖਾਣੇ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਖਾਉ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਦਮ ਲੰਮੇ ਨਾ ਪਉ। ਲੰਮੇ ਪੈਣ ਵੇਲੇ, ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਉੱਚੇ ਰੱਖੋ।

- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਕੋਲਾ, ਕੌਫੀ, ਚਾਹ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਚਾਕਲੇਟ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਢਿੱਲੇ, ਆਰਾਮਦੇਹ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ।

## ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਮਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਖਿੱਚ ਪਾਉਣੇ ਹਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ – ਜੋ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਹਰ ਬੁਰਕੀ ਦਾ ਲਾਹਾ ਲਵੋ। (ਸਫਾ 5 ਅਤੇ 6 ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਚਾਰਟ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।)
- ਹਰ 1-2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਉ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਸੌਖ ਨਾਲ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਹ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ।
- ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਖਾਣੇ ਖਾਉ। ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਸਮੇਂ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨੂੰ ਜੀ ਕਰੇ ਤਾਂ ਇਹ ਖਾਉ।
- ਆਪਣਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਖਾਣਾ ਉਦੋਂ ਖਾਉ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।
- ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ, ਸਮੂਦੀਜ਼ ਅਤੇ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਮਿਲਦੇ ਖੁਰਾਕੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਸਫਾ 36 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਮੈਗਾ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਰੈਸਪੀ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।



## ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਐਂਟੀ-ਇਮੈਟਿਕ ਨਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਅਜਮਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕਈ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣਾ ਖਾਉ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਾਉ।
- ਜੇ ਖਾਣੇ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਗੰਧ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਅਪਸੈਂਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਗੰਧ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਠੰਢੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਉ। ਗਰਮ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਂ ਉਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਗੰਧ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗੰਧਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ। ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਪੱਖਾ ਚਲਾ ਕੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲੈਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ਸੁੱਕੇ ਖਾਣਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰੈਕਰਾਂ, ਟੋਸਟਾਂ, ਸੁੱਕੇ ਸੀਰੀਅਲਾਂ ਜਾਂ ਬਰੈੱਡ ਸਟਿਕਸ ਨੂੰ ਨੂੰਹੇ ਮਾਰਦੇ ਰਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਉਠਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਹਰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਿਆਦੇ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ, ਤੇਲ ਵਾਲੇ, ਤਲੇ ਹੋਏ, ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤਿੱਖੀ ਵਾਸ਼ਨਾ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਗੈਸ-ਰਹਿਤ ਜਿੰਜਰ ਏਲ, ਸਪੋਰਟ ਡਰਿੰਕਸ, ਤਰੀਆਂ, ਹਰਬਲ ਚਾਹਾਂ) ਦੀਆਂ ਚੁਸਕੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ। ਗਰਮ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਠੰਡੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਠੰਡੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬਰਫ ਦੀਆਂ ਡਲੀਆਂ ਚੁਸਣਾ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕਲੱਬ ਸੋਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ।
- ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਉੱਪਰ ਬੁਰਸ਼ ਫੇਰ ਕੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਅਸੁਖਾਵੇਂ ਸੁਆਦ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।
- ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਲਿਮੇ ਪੈਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜੇ ਬੈੱਡ ਦਾ ਸਿਰ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਉੱਚਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

## ਕਿਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖਣੀ ਹੈ

### ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਲਟੀਆਂ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀਆਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ) ਤਾਂ ਜਿਨਾ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

## ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਸੰਘ ਦਾ ਪੱਕਣਾ

ਜੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਸੰਘ ਦਾ ਪੱਕਣਾ, ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚਿੱਥਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਦਰਦ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਰਾਮ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਨਰਮ, ਠੰਢ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਉ ਜਿਹੜੇ ਨਿੱਘੇ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਹੋਣ। ਕਰੀਮ ਸੂਪ, ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਆਲੂ, ਦਹੀਂ, ਆਂਡੇ, ਫਿਰਨੀਆਂ, ਪੁਡਿੰਗਜ਼, ਸੀਰੀਅਲ, ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਕੈਸਰੋਲਜ਼, ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ, ਅਤੇ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਖੁਰਾਕੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਵਰਗੇ ਖਾਣੇ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਲਪੀ (ਸਟਰਾਅ) ਨਾਲ ਪੀਉ।
- ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ, ਆੜੂਆਂ ਜਾਂ ਖੁਰਮਾਣੀਆਂ ਦੇ ਰਸ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਖੱਟੇ ਫਲ ਅਤੇ ਜੂਸ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਹੋਣ।
- ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਠੰਢੇ ਖਾਣੇ ਪੀਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਅਕਸਰ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀਆਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ, ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਰੈਸਪੀ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ 5 ਐੱਮ ਐੱਲ (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ) ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ 250 ਐੱਮ ਐੱਲ (1 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸਫਾ 32 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕਲਾਸਿਕ ਇਨਸਟੈਂਟ ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਅਤੇ  
ਸਫਾ 38 'ਤੇ ਯੋਗਰਟ ਫਰੋਸਟੀ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।



## ਨਿਗਲਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਕਦੇ ਕਦੇ ਚਿੱਥਣਾ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁੱਥੂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ:

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਹਰ ਬੁਰਕੀ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਲਵੋ। (ਸਫਾ 5 ਅਤੇ 6 ਉਪਰਲਾ ਚਾਰਟ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।)
- ਵੱਖਰੀ ਗਠਤ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਉਹ ਖਾਣਾ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਆਲੂਆਂ (ਮੈਸ਼ਡ ਪੋਟੈਟੋਜ਼) ਵਰਗੇ ਕੂਲੀ ਗਠਤ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣੇ ਸੌਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਚਿੱਥਣ ਲਈ ਔਖੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਤਰਨ ਲਈ ਬਲੈਂਡਰ ਜਾਂ ਫੂਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕਮਿਕ ਕਰਨ ਲਈ ਫਲਾਂ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਜੂਸ, ਤਰੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਨਿਗਲਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਓਨਾ ਸੰਘਣਾ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਜਿਲੈਟੀਨ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜ਼ੋਰਬੇ, ਪਲ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਆਲੂਆਂ (ਇਨਸਟੈਂਟ ਪੋਟੈਟੋਜ਼), ਮੱਕੀ ਦਾ ਸਟਾਰਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ (ਇਨਫੈਂਟ ਰਾਇਸ ਸੀਰੀਅਲ) ਜਾਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਸੰਘਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਮਿਲਾਉਣਾ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸਫਾ 32 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕਲਾਸਿਕ ਇੰਨਸਟੈਂਟ ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਅਤੇ  
ਸਫਾ 38 'ਤੇ ਯੋਗਰਟ ਫਰੋਸਟੀ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।



## ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮਸਲੇ

ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਵਰਗੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਸਟਮ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਿਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ 'ਤੇ ਨੇੜਿਉਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਗੇ। ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਫਿਕਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਇਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹਨ।

### ਆਪਣੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਪਕਾਊ ਅਤੇ ਸਾਂਭੋ

- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਧੋਵੋ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲਣ ਅਤੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਲਦੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਤੇ ਨਾ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਰਸਬੇਰੀਆਂ)।
- ਸਖਤ ਛਿੱਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ, ਗਾਜਰਾਂ, ਸੰਗਤਰੇ ਅਤੇ ਹਦਵਾਣੇ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਦਾਗੀ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦੇਵੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਡੱਬੇਬੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਢੱਕਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸਲਾਦਾਂ ਨੂੰ ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਧੋਵੋ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ “ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਧੋਤੇ” ਹੋਏ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿਚ 4 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (40 ਡਿਗਰੀ ਫਰਨਹਾਈਟ) ਜਾਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਪੋਲਟਰੀ ਨੂੰ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਜਾਂ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਪੰਘਰਾਉ। (ਕਾਊਂਟਰ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ)।

- ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖ ਦਿਉ। ਆਂਡਿਆਂ, ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਮਿਓਨੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਇਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਪਿਘਲਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਵਰਤ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਫਰੀਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਮੀਟ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਉ, ਇਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਲਾਲ ਮੀਟਾਂ ਨੂੰ 77 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (170 ਡਿਗਰੀ ਫਰਨਹਾਈਟ) ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਜੇ ਮੀਟ ਬਰੀਕ ਹੈ ਤਾਂ 71 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (160 ਡਿਗਰੀ ਫਰਨਹਾਈਟ) ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੋਲਟਰੀ ਨੂੰ 85 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (185 ਡਿਗਰੀ ਫਰਨਹਾਈਟ) ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਜੇ ਮੀਟ ਬਰੀਕ ਹੈ ਜਾਂ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਹੈ (ਬਰੈੱਸਟ, ਲੈਂਗਜ਼, ਥਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਟੁਕੜੇ) ਤਾਂ 74 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (165 ਡਿਗਰੀ ਫਰਨਹਾਈਟ) ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਮੀਟ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਹੈ।
- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸੁਆਦ ਦੇਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਕੜਛੀ ਫੇਰਨ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚਮਚੇ ਵਰਤੋ।
- ਗਰਮ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਅਣਢਕਿਆਂ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਠੰਢਾ ਕਰੋ। ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਂਭਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਉ। ਜਿਹੜਾ ਖਾਣਾ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ 2-3 ਦਿਨ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ ਕਰ ਲਵੋ। ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ 3 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟ ਦਿਉ।
- ਉੱਲੀ ਲੱਗੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੈਕਟ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦੇਵੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼, ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜੈਲੀ ਅਤੇ ਬਰੈੱਡ ਅਤੇ ਪੇਸਟਰੀ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

### **ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ**

- ਕੱਚੇ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਕੱਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਵਰਤੋ। ਇਕ ਕੱਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਲਈ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਇਕ ਵੱਖਰਾ ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਸੀਫੂਡ ਲਈ ਵਰਤੋ।
- ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੱਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਡਿਸਿੰਫੈਕੈਂਟ ਵਿਚ ਧੋਵੋ।
- ਘਸ ਗਏ ਕੱਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦੇਵੋ।
- ਅਪਲਾਇੰਸਾਂ, ਕਾਊਂਟਰ ਟੌਪਾਂ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਭੂਰ-ਚੂਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ।
- ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਪੇਪਰ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਭਾਂਡੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਦਲੋ।

- ਭਾਂਡੇ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਾਈਕਲ ਵਿਚ ਧੋਵੋ।
- ਸਪੰਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੈ।
- ਕਾਊਂਟਰ ਟੌਪਾਂ, ਕੱਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਹਫਤੇ ਕਿਟਾਨੂ ਮਾਰ ਕਲੀਨਰ ਜਾਂ 750 ਐੱਮ ਐੱਲ (3 ਕੱਪ ਪਾਣੀ) ਵਿਚ ਹਲਕੀ ਬਲੀਚ ਦੇ 5 ਐੱਮ ਐੱਲ (1 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ) ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

### ਖਾਣਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਖਰੀਦੋ

- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗ ਨਾ ਗਈ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੀ ਗਰੋਸਰੀ ਦੀ ਬੱਗੀ ਵਿਚ ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਸੀਫੂਡ ਅਤੇ ਆਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੋ।
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸਿਰਫ ਪੈਸਚਰਾਇਜ਼ਡ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਰੱਖੀਆਂ ਹੀ ਖਰੀਦੋ।
- ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਯੋਗ ਖਾਣੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਘਰ ਜਾਓ।
- ਖੁਲ੍ਹੇ ਢੋਲਾਂ, ਸਲਾਦ ਬਾਰਾਂ, ਬਣੇ-ਬਣਾਏ ਭੋਜਨ ਖਾਨਿਆਂ, ਬਫੈ, ਪੌਟਲੱਕਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਵਾਕਾਂ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

### ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

- ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਅਣਪਕਾਏ ਆਂਡੇ (ਜਿਵੇਂ ਸੀਜ਼ਰ ਸੈਲੱਡ ਦੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਵਿਚ)
- ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਅਣਪਕਾਏ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼, ਪੋਲਟਰੀ, ਆਂਡੇ, ਅਤੇ ਟੋਫੂ
- ਅਣਧੋਤੀਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਅਤੇ ਉਹ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਉੱਲੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੋਵੇ
- ਘਰ ਵਿਚ ਡੱਬੇਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ
- ਖੂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਲਾਨਾ ਟੈਸਟ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਨਾ ਪਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾ ਰਹੇ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਅਪੋਇਟਮੈਂਟਾਂ ਜਾਂ ਫੇਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਖਾਣੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਰੱਖਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਹੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋਗੇ। ਮੀਲਜ਼ ਐਂਡ ਵੀਲਜ਼ ਵਰਗੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਸੀਲੇ ਵੀ ਇਕ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਲਿਸਟ

ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀ ਲਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ ਸੌਖੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਖਾਣੇ ਸੌਖੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਫਰਿਜ਼ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋ।

### ਤੁਹਾਡੀ ਫਰਿਜ਼ ਵਿਚ

- > ਬਟਰ, ਮਾਰਜਰੀਨ (ਨੌਨ-ਹਾਈਡਰੋਜੀਨੇਟਿਡ)
- > ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼
- > ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ
- > ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਆਂਡਿਆਂ ਦੇ ਬਦਲ
- > ਚੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਪਨੀਰ
- > ਹੱਮਸ ਅਤੇ ਬੀਨ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਆਧਾਰਿਤ ਹੋਰ ਡਿੱਪਾਂ
- > ਮੀਟ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਦੀਆਂ ਕਤਲੀਆਂ
- > ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਦੇ ਤਾਜ਼ਾ ਸਨੈਕ
  
- > ਸੁਆਦ ਮਿਲਾਇਆਂ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ
- > 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ
- > ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਖੁਰਾਕੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ
- > ਦੁੱਧ (ਜਾਂ ਸੋਏ ਮਿਲਕ) ਸਾਵਰ ਕਰੀਮ, ਟੇਬਲ ਕਰੀਮ, ਵਿਪਿੰਗ ਕਰੀਮ
- > ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸੋਡੇ
- > ਸਪੋਰਟ ਡਰਿੰਕਾਂ
- > ਯੋਗਰਟ ਡਰਿੰਕਾਂ

## **ਤੁਹਾਡੇ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ**

- > ਫਰੋਜ਼ਨ (ਜੰਮੇ ਹੋਏ) ਪੈਨਕੇਕ ਅਤੇ ਵਾਫਲਜ਼
- > ਫਰੋਜ਼ਨ ਪੀਜ਼ਾ ਜਾਂ ਪੀਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ
- > ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਕੁਲਫੀਆਂ, ਸ਼ਰਬਤ, ਫਰੋਜ਼ਨ ਦਹੀਂ
- > ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਵਿਚ ਤੌਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਫਰੋਜ਼ਨ ਖਾਣੇ

## **ਤੁਹਾਡੀ ਰਸੋਈ ਵਿਚਲੀ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿਚ**

- > ਬੇਗਲ, ਮਫਿਨ, ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫਿਨ, ਪੀਤਾ ਬਰੈੱਡ, ਟੌਰਟੀਆ
- > ਬੂਲੋਨ ਕਿਊਬਜ਼ ਜਾਂ ਡੱਬੇਬੰਦ ਤਰੀਆਂ
- > ਡੱਬੇਬੰਦ ਫਲੀਆਂ ਜਾਂ ਮਟਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਜਮਾਂਹ, ਚਿੱਟੇ, ਦਾਲਾਂ, ਛੋਲੇ)
- > ਡੱਬੇਬੰਦ ਮੱਛੀ (ਸੈਮਨ, ਟੂਨਾ)
- > ਡੱਬੇਬੰਦ ਸੂਪ
- > ਡੱਬੇਬੰਦ ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਸਪਗੈਟੀ ਸੌਸ
- > ਕਰੈਕਰ, ਬਰੈੱਡ, ਰਾਈਸ ਕੇਕ, ਬਰੈੱਡਸਟਿੱਕਾਂ
- > ਇਵੈਪੋਰੇਟਿਡ ਮਿਲਕ
- > ਗਰਾਨੋਲਾ ਬਾਰਾਂ
- > ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ
- > ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਸੀਰੀਅਲ
- > ਜਾਮ, ਜੈਲੀਆਂ
- > ਜਾਰਬੰਦ ਜਾਂ ਡੱਬੇਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਆਚਾਰ, ਓਲਿਵ, ਐਂਟੀਪਾਸਟੋ)
- > ਗਿਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਅਖਰੋਟ)
- > ਓਲਿਵ ਆਇਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤੇਲ
- > ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਰ ਬਟਰ
- > ਸੌਗੀ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ
- > ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ, ਕੂਸਕੂਸ
- > ਬੀਜ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਿਲੀ, ਸੂਰਜਮੁੱਖੀ, ਹਲਵਾ ਕੱਦੂ)
- > ਸਕਿੱਮ ਮਿਲਕ ਪਾਊਡਰ
- > ਐਪਲਸੌਸ, ਫਰੂਟ ਕੌਕਟੇਲ ਅਤੇ ਪੁਡਿੰਗ ਦੇ ਸਨੈਕ ਪੈਕ
- > ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਪੇਸਟ
- > ਟ੍ਰੇਲ ਮਿਕਸ

## ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਉ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਕਿ ਖਰੀਦੋ-ਫਰੋਖਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜੋ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਲਿਸਟ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗਰੋਸਰੀ ਖਰੀਦਣ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਂਟਰੀ ਨੂੰ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰਨ।
- ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਟਾਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਿਆਉਂਦੇ ਰਹਿਣ। ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਅਤੇ ਕੱਟਣ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗੋ (ਜੇ ਕਿ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਦੋਂ ਖਾਣੀਆਂ ਹਨ)।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸਨੈਕ ਪਕਾਉਣ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਰੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਪੰਘਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਫਿਨ, ਬਰੈੱਡਾਂ ਅਤੇ ਕੁੱਕੀਆਂ। ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਪਕਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਹਰ ਬੁਰਕੀ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਲਵੋ।
- ਇਕ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਇਕ ਸ਼ਾਮ ਜੋਗਾ ਹੋਵੇ। ਕੈਸਰੋਲ ਬਣਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਵੀ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਰੈੱਡ ਤਿਆਰ ਕਰੋ - ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਬਚ ਗਈ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ। ਸਪਗੈਟੀ ਸੌਸ, ਸੂਪ, ਰਿੰਨੂੰ ਹੋਏ ਮੀਟ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕੈਸਰੋਲ, ਕੀਚਜ਼, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਪੈਨਕੇਕ ਵਰਗੇ ਖਾਣੇ ਇਕ ਵਾਰੀ ਖਾਣ ਜੋਗੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿਚ ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ (ਜਮਾਏ) ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰੇ ਪੰਘਰਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾ ਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਕਦੇ ਕਦੇ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਸ ਖਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਕਿ ਖਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਖਾ ਨਾ ਸਕੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਕੁਝ ਬਦਲਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਖੁਰਾਕੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ

ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਖੁਰਾਕੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ, ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਸੋਮਾ ਹਨ। ਉਹ ਕਈ ਸੁਆਦਾਂ ਅਤੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੀਣ ਲਈ ਤਿਆਰ (ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਵਰਗੀਆਂ) ਚੀਜ਼ਾਂ, ਪਾਊਡਰ, ਫਿਰਨੀ ਜਾਂ ਬਾਰਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਨੂੰ ਅਜਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਖੁਰਾਕੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਵੇਚਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਲੈਨਾਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਅਧੀਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਆਪਣਾ ਖੁਰਾਕੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਆਪ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਫਾ 36 'ਤੇ  
ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਮੈਗਾ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਰੈਸਪੀ ਅਜਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਨਾਲੋਂ ਬਜ਼ਾਰੀ ਖੁਰਾਕੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਰਜਿਸਟਰਿਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਖਾਣਾ ਦੇਣ ਲਈ ਟਿਊਬਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਭਾਰ ਘਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਖਾਣਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਲਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ, ਇਕ ਪਤਲੀ, ਲਚਕਦਾਰ ਟਿਊਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿੱਧੀ ਮਿਅਦੇ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀ ਵਿਚ ਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟਿਊਬ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤਰਲ ਖੁਰਾਕੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਇਸ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

### ਵਿਟਾਮਿਨ, ਮਿਨਰਲ ਅਤੇ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ

ਵਿਟਾਮਿਨ, ਮਿਨਰਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਲੈਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਖਾਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣਾ ਢੁਕਵਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਖੁਰਾਕੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਜਾਂ “ਕੁਦਰਤੀ” ਸਿਹਤ-ਵਸਤਾਂ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। “ਨੈਚੁਰਲ ਭਾਵ ਕੁਦਰਤੀ” ਦਾ ਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਹ ਵਸਤਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੁਰਾਕੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸਿਹਤ-ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ

ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਕਸਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਮੌਕਾ ਹੈ।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਰਾਤੋ ਰਾਤ ਨਹੀਂ ਆਉਣਗੀਆਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ। ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਸ਼ਾਇਦ ਓਨੀ ਛੇਤੀ ਵਾਪਸ ਨਾ ਆਵੇ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵੱਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੌਰਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵੇਲੇ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵਾਧੂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਭਾਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋ, ਇਹ ਖੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਖੱਕਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਮਿਲਣ। ਇਹ ਗਾਈਡ, ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਸਰਵਿੰਗ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਿਕਦਾਰ ਬਾਰੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਰਜਿਸਟਰਿਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਖਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਮ ਆਦਤਾਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

- ਉਹ ਕੁਝ ਸੌਖੇ ਖਾਣੇ ਬਣਾ ਕੇ ਦੇਖੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਣਾਉਣੇ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਸੀ।
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅਨੰਦਮਈ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਸਨ - ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ, ਸੰਗੀਤ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆਂ ਭਾਂਡੇ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ਪੇਸ਼ - ਅਤੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਫਿਰ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ।
- ਨੇੜੇ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਖਾਣਾ ਖਾਉ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ!
- ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਇਕ ਪਿਕਨਿਕ ਬਣਾਉ - ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ।
- ਉਹ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ

ਸੀ। ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਅੱਜ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਉਹ ਕੱਲ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਮਨਪਸੰਦ ਦੇ ਕਿਸੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਜਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਖਾਸ ਦੁਕਾਨ ਵਿਚ ਜਾਉ ਅਤੇ ਮਨਭਾਉਂਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਉ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ, ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਹੀ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਕੁਝ ਖੋਜ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ, ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮੁਟਾਪਾ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

### ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਖੋਜ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਦਾ, ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਮੁੜ ਕੇ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ  
1 888 939-3333 'ਤੇ ਮੁੜਤ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਸਾਨੂੰ [info@cis.cancer.ca](mailto:info@cis.cancer.ca)
- [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca) 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।



### ਅਗਾਂਹ ਵਧ ਗਈ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਅਗਾਂਹ ਵਧ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ, ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਥਕੇਵੇਂ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਮਰਨ ਵਰਗੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ।



## ਰੈਸਪੀਆਂ (ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਨੁਸਖੇ)

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਗੱਲ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖਾਣੇ ਨਹੀਂ ਪਚਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਕੁਝ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਬਦਲ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਦੁੱਧ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਵਸਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਕਲਾਸਿਕ ਇਨਸਟੈਂਟ ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ

ਜੇ ਖਾਣਾ ਚਿੰਥਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਡਰਿੰਕ ਖਾਣੇ ਦੀ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

125 ਐੱਮ ਐੱਲ (½ ਕੱਪ) ਹੋਮੋ ਦੁੱਧ

60 ਐੱਮ ਐੱਲ (¼ ਕੱਪ) ਇਨਸਟੈਂਟ ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਮਿਕਸ

250 ਐੱਮ ਐੱਲ (1 ਕੱਪ) ਵਾਨੀਲਾ ਆਈਸ ਕਰੀਮ

(ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੁਆਦਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਵਰਤੋ)

1 ਸਰਵਿੰਗ

ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ 474 ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ 20 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

### ਕਰੀਮੀ ਮੱਸ਼ਰੂਮ ਸੌਸ

ਇਹ ਕਰੀਮ ਸੌਸ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣ ਵੇਲੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਮੀਟ ਵਿਚ ਇਹ ਕਰੀਮ ਸੌਸ ਪਾਉ।

1 ਕੈਨ ਮੱਸ਼ਰੂਮ ਸੂਪ ਦੀ ਸੰਘਣੀ ਕਰੀਮ

60 ਐੱਮ ਐੱਲ (¼ ਕੱਪ) ਵਧਾਏ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ (ਸਫਾ 33 'ਤੇ ਰੈਸਪੀ ਦੇਖੋ)

ਸੰਘਣੇ ਸੂਪ ਅਤੇ ਵਧਾਏ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਮੱਠੇ ਸੇਕ 'ਤੇ ਉਬਾਲਦੇ ਹੋਏ ਫੈਂਟੋ।

4 ਸਰਵਿੰਗਜ਼

ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ 80 ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ 2 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

## ਐਕਸਟਰਾ ਚਿਕਨ ਨੂਡਲ ਸੂਪ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਖਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸੂਪ ਦੀ ਕੋਲੀ ਪੀ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਸਾਫ ਕਰੈਕਰਾਂ ਜਾਂ ਬਰੈੱਡ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਲਵੋ।

**ਕਨਡੈਂਸਡ ਚਿਕਨ ਨੂਡਲ ਸੂਪ ਦਾ ਇਕ ਕੈਨ**

**1 ਆਂਡਾ, ਫੈਂਟਿਆ ਹੋਇਆ**

**10 ਐੱਮ ਐੱਲ (2 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤੇਲ**

ਕੈਨ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸੂਪ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਸੂਪ ਉਬਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਆਂਡਾ ਅਤੇ ਤੇਲ ਪਾਉ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਲਾਉ। ਆਂਡੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਮਿੰਟ ਸੂਪ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ।

2 ਸਰਵਿੰਗਜ਼

ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ 140 ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ 7 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

## ਵਧਾਏ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਸਕਿੱਮ ਮਿਲਕ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲਈ, ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਰੈਸਪੀ ਵਿਚ ਰਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਸਕਿੱਮ ਮਿਲਕ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਪਾਉ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਰੋਨੀ ਐਂਡ ਚੀਜ਼, ਫਿਰਨੀਆਂ, ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਆਲੂ, ਹਾਟ ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਸੂਪ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਧਾਏ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**250 ਐੱਮ ਐੱਲ (1 ਕੱਪ) ਹੋਮੋ ਦੁੱਧ**

**60 ਐੱਮ ਐੱਲ (4 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਸਕਿੱਮ ਮਿਲਕ ਪਾਊਡਰ**

ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਲਾਉ। ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

1 ਸਰਵਿੰਗ

ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ 265 ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ 19 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

## ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਦੀ ਸਮੁੱਥੀ

---

250 ਐੱਮ ਐੱਲ (1 ਕੱਪ) ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ

250 ਐੱਮ ਐੱਲ (1 ਕੱਪ) ਫਲ

(ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ - ਆੜੂ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੇਰੀ, ਅੰਬ, ਅਨਾਨਾਸ, ਖੋਪਾ, ਸਾਵਰਸਾਪ {ਗੁਆਨਾਬਾਨਾ})

250 ਐੱਮ ਐੱਲ (1 ਕੱਪ) ਵਾਨੀਲਾ ਆਈਸ ਕਰੀਮ

5 ਐੱਮ ਐੱਲ (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ) ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ 2 ਐੱਮ ਐੱਲ (½ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ) ਵਾਨੀਲਾ

ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰਲਾਉ। ਫੌਰਨ ਵਰਤਾਉ।

2 ਸਰਵਿੰਗਜ਼

ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ 300 ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ 7 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

## ਹਨੀ ਬਟਰ

---

ਇਕ ਸੁਆਦੀ ਸਪਰੈਡ ਵਾਫਲਜ਼, ਟੋਸਟ, ਪੈਨਕੇਕਸ, ਕਰੌਸੈਂਟਸ ਅਤੇ ਓਟਮੀਲ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਪਾਵੇਗਾ।

125 ਐੱਮ ਐੱਲ (½ ਕੱਪ) ਬਟਰ, ਨਰਮ

60 ਐੱਮ ਐੱਲ (¼ ਕੱਪ) ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਤਰਲ ਸ਼ਹਿਦ

ਕਰੀਮ ਬਟਰ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉ। ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

5 ਸਰਵਿੰਗਜ਼

ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ 275 ਕੈਲਰੀਆਂ

## ਬਚੇ ਹੋਏ ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਕੇਕ

ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਨੈਕ ਲਈ ਬਟਰ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਲੂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੇਕ ਬਣਾ ਲਉ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਦਿਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਫਰੀਜ਼ਰ ਬੈਗਾਂ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਫਰੀਜ਼ ਕਰ ਲਉ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ, ਬੱਸ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੰਘਰਾਉ, ਟੋਸਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉ। ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਸੌਖਾ ਸਨੈਕ!

**500 ਐੱਮ ਐੱਲ (2 ਕੱਪ) ਬਚੇ ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਆਲੂ**

**1 ਆਂਡਾ**

**250 - 500 ਐੱਮ ਐੱਲ (1-2 ਕੱਪ) ਮੈਦਾ**

**ਚੁੰਢੀ ਭਰ ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ**

**250 ਐੱਮ ਐੱਲ (1 ਕੱਪ) ਚੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਪਨੀਰ**

**3-4 ਤੁਰੀਆਂ ਰਾੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਲਸਣ ਦੀਆਂ (ਮਰਜ਼ੀ ਮੁਤਾਬਕ)**

ਓਵਨ ਨੂੰ 180 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (350 ਡਿਗਰੀ ਫਰਨਹਾਈਟ) ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਲੱਕੜੀ ਦੀ ਕੜਛੀ ਨਾਲ, ਆਲੂ, ਆਂਡਾ ਅਤੇ ਮਸਾਲਾ ਰਲਾਉ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਮੈਦਾ ਪਾਉ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗੁੰਨੋ ਲਉ। ਆਟਾ ਵੇਲਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮੈਦਾ ਖਿਲਾਰੋ ਅਤੇ ਗੁੰਨੋ ਹੋਏ ਆਟੇ ਨੂੰ 1-2 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ( $\frac{1}{4}$  -  $\frac{3}{4}$  ਇੰਚ ਮੋਟਾ) ਵੇਲ ਲਉ। ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਅਕਾਰ ਜਿੱਡੇ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਮੈਦਾ ਧੂੜੀ ਬੇਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ। 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਉ ਜਦ ਤੱਕ ਰੋਟੀ ਕੰਢਿਆਂ ਤੋਂ ਭੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ। ਅੰਦਰੋਂ ਅਜੇ ਵੀ ਨਰਮ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਟਰ ਅਤੇ ਲੂਣ ਨਾਲ ਵਰਤਾਉ।

ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਖਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਫਰੀਜ਼ ਵਿਚ ਰੱਖੋ - ਬੱਸ ਟੋਸਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਾਉ।

12 ਪੀਸ ਬਣਦੇ ਹਨ

ਇਕ ਪੀਸ ਵਿਚ 145 ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

## ਬਚੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲਾਂ ਦੇ ਮਫਿਨ

ਲੰਚ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਵਜੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ, ਅਤੇ ਇਕ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਹੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਲੈਣ ਦਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬਹੁਤ ਲਚਕਦਾਰ ਵੀ - ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬਚੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਰਸੋਈ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿਚ ਹੈ।

250 ਐੱਮ ਐੱਲ (1 ਕੱਪ) ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਚਾਵਲ

125 ਐੱਮ ਐੱਲ ( $\frac{1}{2}$  ਕੱਪ) ਚੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਪਨੀਰ

60 ਐੱਮ ਐੱਲ ( $\frac{1}{4}$  ਕੱਪ) ਬਲੈਕ ਓਲਿਵ ਜਾਂ ਗਰੀਨ ਓਲਿਵ, ਗੰਢੇ, ਜਾਂ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ ਜਾਂ ਡਿਲ ਪਿਕਲਜ਼ (ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ)

1 ਕੈਨ ਟੂਨਾ (170 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 6 ਔਂਸ) ਜਾਂ ਸੈਮਨ (213 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 7.5 ਗ੍ਰਾਮ), ਜਾਂ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈਮ, ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਟਰਕੀ (ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਚੱਲਦੀ ਹੈ)

1 ਆਂਡਾ

ਸੁਆਦ ਮੁਤਾਬਕ ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ

ਓਵਨ ਨੂੰ 200 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (400 ਡਿਗਰੀ ਫਰਨਹਾਈਟ) ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਮਿਨੀ-ਮਫਿਨਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਨ ਦੀਆਂ ਕੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਤੇਲ ਜਾਂ ਬਟਰ ਦੀ ਸਪਰੇਅ ਕਰੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰਲਾਉ। (ਇਹ ਮਿਸ਼ਰਨ ਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਚੁੰਬੜਦਾ ਜਾਂ ਵਗਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਆਂਡਾ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਰੱਖਣਗੇ।) ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾਉ। ਮਿਨੀ-ਮਫਿਨਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਉ। 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਕਾਉ। ਟਰੇਅ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਢਾ ਹੋ ਲੈਣ ਦਿਉ।

24 ਛੋਟੇ ਮਫਿਨ ਬਣਦੇ ਹਨ

ਹਰ 3 ਛੋਟੇ ਮਫਿਨਾਂ ਪਿੱਛੇ 70 ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

## ਵੱਡਾ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ

ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਖੁਰਾਕੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਹ ਇਕ ਸਸਤਾ ਬਦਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਇਕ ਛੋਟੇ ਖਾਣੇ ਜਿੰਨੀਆਂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

250 ਐੱਮ ਐੱਲ (1 ਕੱਪ) ਵਧਾਏ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ (ਸਫਾ 33 'ਤੇ ਰੈਸਪੀ ਦੇਖੋ)

200 ਐੱਮ ਐੱਲ ( $\frac{3}{4}$  ਕੱਪ) ਵਾਨੀਲਾ ਆਈਸ ਕਰੀਮ

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਉ। ਸੁਆਦ ਬਦਲਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਸੀਰਪ (ਸੀਰਾ) ਪਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੌਕਲੇਟ, ਸਟਰਾਅਬੇਰੀ, ਜਾਂ ਬਟਰਸਕੌਚ।

1 ਸਰਵਿੰਗ

ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ 445 ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ 20 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

## ਮੋਚਾ ਲਾਟੇ ਸ਼ੋਕ

ਇਹ ਰੈਸਪੀ ਕੋਫੀ ਦੇ ਸੁਕੀਨਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪੰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

250 ਐੱਮ ਐੱਲ (1 ਕੱਪ) ਹੋਮੋ ਦੁੱਧ

1 ਪੈਕਟ ਚੌਲੇਟ ਇਨਸਟੈਂਟ ਬਰੇਕਫਾਸਟ

1 ਐੱਮ ਐੱਲ (¼ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ) ਇਨਸਟੈਂਟ ਕੋਫੀ ਦੇ ਦਾਣੇ

2 ਬਰਫ ਦੀਆਂ ਟੁਕੜੀਆਂ

ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿਚ ਪਾਉ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਰਲਾਉ। ਉੱਪਰ ਦਾਲਚੀਨ ਜਾਂ ਕੋਕਾ ਪੂੜੇ।

1 ਸਰਵਿੰਗ

ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ 280 ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ 13 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

## ਸਵੀਟ ਐਂਡ ਸਾਵਰ ਸੌਸ

ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਦ ਬਦਲ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਕਰਾਰੀ ਸੌਸ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮੀਟ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਉੱਪਰ ਪਾਉ।

60 ਐੱਮ ਐੱਲ (¼ ਕੱਪ) ਸਿਰਕਾ

250 ਐੱਮ ਐੱਲ (1 ਕੱਪ) ਕੈਚਅੱਪ

15 ਐੱਮ ਐੱਲ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ) ਸੌਏ ਸੌਸ

ਅੱਧੀ ਲਾਲ ਜਾਂ ਹਰੀ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ

125 ਐੱਮ ਐੱਲ (½ ਕੱਪ) ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਬਰਾਉਨ ਸੂਗਰ (ਪੈਕ ਕੀਤੀ ਹੋਈ)

2 ਐੱਮ ਐੱਲ (½ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ) ਲੂਣ

1 ਕੈਨ (240 ਐੱਮ ਐੱਲ ਜਾਂ 8 ਔਂਸ) ਅਨਾਨਾਸ ਦੇ ਟੁਕੜੇ (ਮਰਜ਼ੀ ਮੁਤਾਬਕ)

ਪਾਣੀ

30 ਐੱਮ ਐੱਲ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਕੌਰਨਸਟਾਰਚ

ਕੌਰਨਸਟਾਰਚ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਤੀਲੇ ਵਿਚ ਮਿਲਾਉ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ। ਹੀਟ ਘਟਾ ਕੇ ਹਲਕੇ ਉਬਾਲ (ਸਿਮਰ) ਤੇ ਕਰ ਦਿਉ, ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਕੜਛੀ ਫੇਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਕਾਉ। ਕੌਰਨਸਟਾਰਚ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲੋ। ਪਤੀਲੇ ਵਿਚ ਪਾਉ, ਸੌਸ ਵਿਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੜਛੀ ਫੇਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਸੰਘਣੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। (ਤੁਸੀਂ ਕੌਰਨਸਟਾਰਚ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਪਕਾ ਕੇ ਸੌਸ ਨੂੰ ਸੰਘਣੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।)

500 ਐੱਮ ਐੱਲ ਜਾਂ 2 ਕੱਪ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਹਰ 60 ਐੱਮ ਐੱਲ (¼ ਕੱਪ) ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ 120 ਕੈਲਰੀਆਂ

## ਦਹੀਂ ਦੀ ਫਰੋਸਟੀ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਇੰਨਾ ਦੁੱਖਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਚਿੱਥ ਅਤੇ ਨਿਗਲ ਨਾ ਸਕੋ ਤਾਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਸੁਆਦ ਦੀ ਇਹ ਡਰਿਕ ਪੀ ਕੇ ਦੇਖੋ।

**ਵਾਨੀਲਾ ਇਨਸਟੈਂਟ ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਮਿਕਸ ਦੀ 1 ਲਫਾਫੀ**

**250 ਐੱਮ ਐੱਲ (1 ਕੱਪ) ਹੋਮੋ ਦੁੱਧ**

**125 ਐੱਮ ਐੱਲ (½ ਕੱਪ) ਦਹੀਂ (ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਆਦ ਦਾ)**

**6 ਤੋਂ 10 ਚੂਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬਰਫ ਦੀਆਂ ਡਲੀਆਂ**

ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿਚ ਮਿਕਸ ਕਰੋ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੁਆਦਾਂ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਹੀਂ ਵਰਤੋ।

1 ਸਰਵਿੰਗ

ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ 400 ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ 19 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

### ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰਜਿਸਟਰਸ਼ੁਦਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ) ਲੱਭਣਾ

ਰਜਿਸਟਰਸ਼ੁਦਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (ਆਰ ਡੀ, ਆਰ ਡੀ ਐੱਨ, ਪੀ ਡੀ ਟੀ, ਆਰ ਡੀ ਟੀ ਜਾਂ ਡੀਟੀ.ਪੀ) ਇਕ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਲਿਨੀਕਲ ਟਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੇ ਸਟਾਫ ਵਿਚ ਰਜਿਸਟਰਸ਼ੁਦਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ/ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈਂਟਰ ਕੋਲ ਸਟਾਫ ਵਿਚ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇਹ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ 1 888 901-7776 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca) 'ਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

### ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ

#### ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਸਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਮਾਹਰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਕੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

- ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਢਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ
- ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ
- ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਇਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ (ਜੋ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ) ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ:

**ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ: ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕ ਗਾਈਡ**

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ, ਇਸ ਦੇ ਸੰਭਵ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

**ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ: ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕ ਗਾਈਡ**

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਇਸ ਦੇ ਸੰਭਵ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

**ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ: ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਗਾਈਡ**

ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੌਰਾਨ ਅਮਲੀ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।

**ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਜੋ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਿਆ ਹੋਵੇ**

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤਜਰਬਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਕ ਟਰੇਂਡ ਵਲੰਟੀਅਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ - ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੰਪਰਕ ਆਹਮੋ ਸਾਹਮਣੇ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ:**

- ਸਾਨੂੰ 1 888 939-3333 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ)।
- ਸਾਨੂੰ [info@cis.cancer.ca](mailto:info@cis.cancer.ca) 'ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਕਰੋ।
- [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca) 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹਨ।



## ਸੁਝਾਏ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

### ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ

[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

ਇਹ ਦੇਖੋ > Canada's Food Guide

### ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ

[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

### ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ

[www.bccancer.bc.ca/HPI/NutritionalCare/PtEd/default.htm](http://www.bccancer.bc.ca/HPI/NutritionalCare/PtEd/default.htm)

### ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ

[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

ਇਹ ਦੇਖੋ > Eating hints

### ਅਮੈਰੇਕਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਕੈਂਸਰ ਰੀਸਰਚ

[www.aicr.org](http://www.aicr.org)

ਇਹ ਦੇਖੋ > Nutrition of the Cancer Patient

### ਅਮੈਰੇਕਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

ਇਹ ਦੇਖੋ > Nutrition for Cancer Patients

### ਕੈਂਸਰਬੈਕਅੱਪ

[www.cancerbackup.org.uk](http://www.cancerbackup.org.uk)

ਇਹ ਦੇਖੋ > Building-up diet

## ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਆਫਿਸ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ

565 West 10<sup>th</sup> Avenue

Vancouver, BC V5Z 4J4

(604) 872-4400

1 800 663-2524

webmestre@quebec.cancer.ca

inquiries@bc.cancer.ca

ਕਿਊਬਿਕ

5151 de l'Assomption Blvd.

Montreal, QC H1T 4A9

(514) 255-5151

ਅਲਬਰਟਾ/ਨੌਰਥ ਵੈਸਟ ਟੈਰਾਟਰੀ

325 Manning Road NE

Suite 200

Calgary, AB T2E 2P5

(403) 205-3966

info@cancer.ab.ca

ਨਿਊ ਬਰੰਨਜ਼ਵਿਕ

PO Box 2089

133 Prince William Street

Saint John, NB E2L 3T5

(506) 634-6272

ccsnb@nb.cancer.ca

ਸਸਕੈਚਵਨ

1910 McIntyre Street

Regina, SK S4P 2R3

(306) 790-5822

ccssk@sk.cancer.ca

ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ

5826 South Street, Suite 1

Halifax, NS B3H 1S6

(902) 423-6183

ccs.ns@ns.cancer.ca

ਮੈਨੀਟੋਬਾ

193 Sherbrook Street

Winnipeg, MB R3C 2B7

(204) 774-7483

info@mb.cancer.ca

ਪ੍ਰਿੰਸ ਐਡਵਰਡ ਆਈਲੈਂਡ

1 Rochford Street, Suite 1

Charlottetown, PE C1A 9L2

(902) 566-4007

info@pei.cancer.ca

ਓਨਟੇਰੀਓ

1639 Yonge Street

Toronto, ON M4T 2W6

(416) 488-5400

ਨਿਊਫਾਊਂਡਲੈਂਡ ਅਤੇ ਲੈਬਰਾਡੋਰ

PO Box 8921

Viking Building

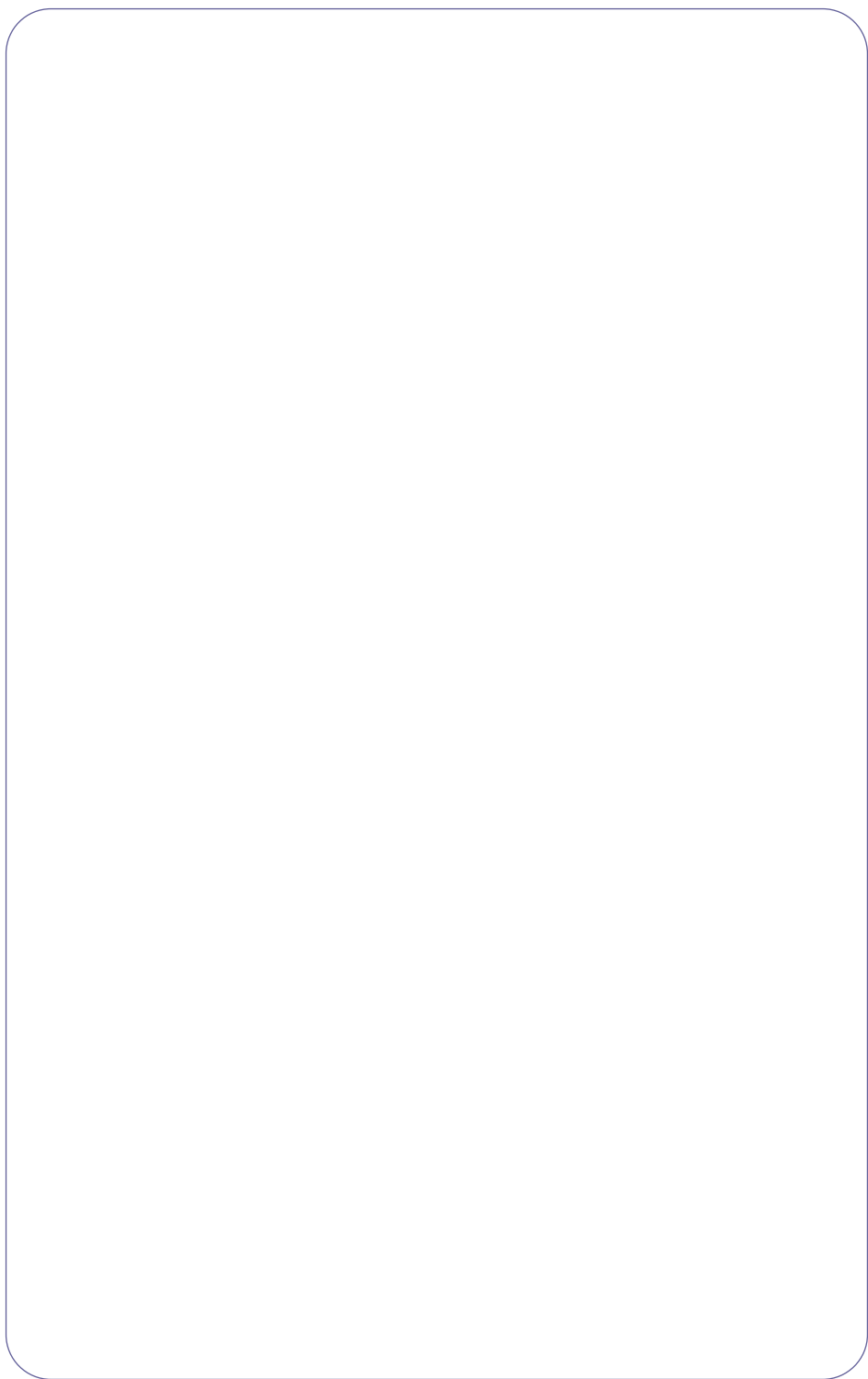
St. John's, NL A1B 3R9

(709) 753-6520

ccs@nl.cancer.ca







## ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਸਾਡੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦਾਨੀਆਂ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹਦਿਲੀ ਦੀ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਨਾਲ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ, ਕੈਂਸਰ ਖਿਲਾਫ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ:

- ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਖੋਜ ਲਈ ਫੰਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਨਤਕ ਨੀਤੀ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



Canadian Cancer Society  
Société canadienne  
du cancer

ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈਏ  
1 888 939-3333 | [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਹ ਕੇਵਲ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।  
ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਕਾਪੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਮੁੜ ਕੇ ਛਾਪੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਪਰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ: *Eating Well When You Have Cancer: A guide to good nutrition.* Canadian Cancer Society 2008.

ਕਾਪੀਰਾਈਟ: ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ 2008 | ਛਪਿਆ ਜੁਲਾਈ 2008 | 313-220P