

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਿਉਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੁਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭੋਜਨ-ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉੱਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਕੀਰ ਪਈ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅੰਤ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਮੁਫਤ-ਫੋਨ **0808 808 00 00** ਤੇ, ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਕਹੋ “ਪੰਜਾਬੀ”)।

ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/translations

ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਹੈ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਕਿਹੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਕਰਨਾ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ
- ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਖਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਫਿਰ ਤੋਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਕੈਂਸਰ
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ
- ਡਾਇਬਟੀਜ਼।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕੈਂਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਨਵੇਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਤਕੜਾ ਬਣਾਏਗਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਵੱਧ ਭਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧ ਹੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਆਮ ਕਾਰਨ ਘਟੀਆ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਸਟੇਰੋਇਡਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੱਚ ਮੁਤਾਬਕ ਸਧਾਰਨ ਸੀਮਾ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ।

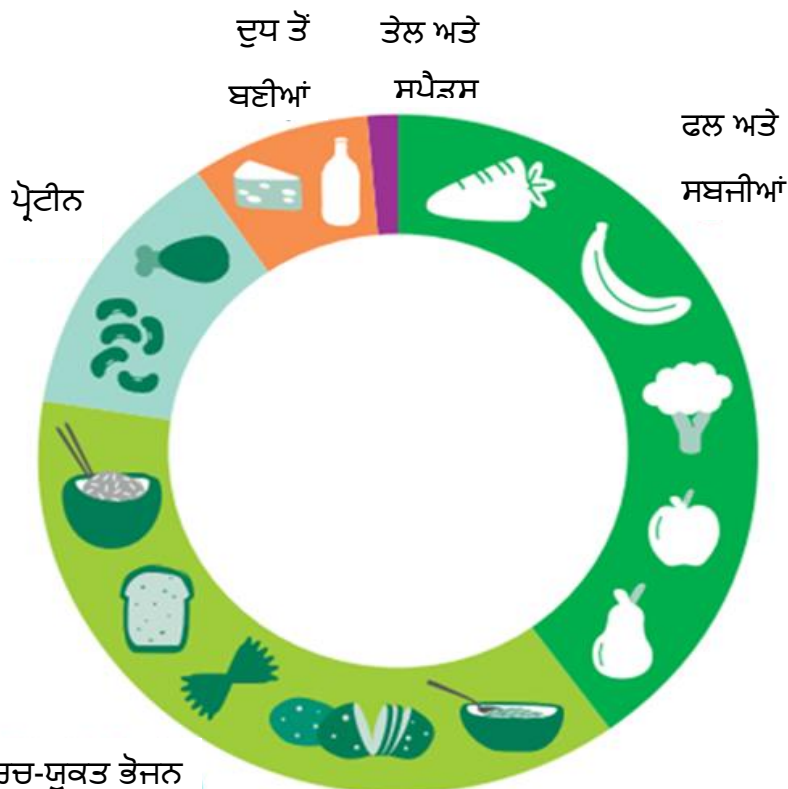
ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਕਿਹੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ-ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ-ਤੱਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚਲਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- **ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ** – ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- **ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਟਾਰਚ-ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ (ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ)** – ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਊਰਜਾ, ਫਾਈਬਰ, ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਬੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਟਾ ਡਬਲਰੇਟੀ, ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ, ਨੂਡਲਜ਼, ਕੂਸਕੂਸ ਅਤੇ ਆਲੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- **ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਟੀਨ** – ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਰਜ ਕਰਨ, ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਰੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ, ਪੇਲਟਰੀ (ਦੂਜੇ ਪੰਛੀ), ਮੱਛੀ, ਗਿਰੀਆਂ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ (ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- **ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ-ਉਤਪਾਦ** – ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਵਸਾ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ।**

ਹੇਠਲੀ ਤਸਵੀਰ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



(ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ)
 ੧੯੯੪ ਤੋਂ ੨੦੧੮ (Macmillan) ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟ 2018: ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ

ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮੀਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ 'ਫਾਸਟ ਫੂਡ' ਵਾਲੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫਾਈਬਰ

ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਫਾਈਬਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਬਜ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਫਾਈਬਰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਟੇ ਦੀ ਡਬਲਰੋਟੀ
- ਫਲੀਆਂ
- ਅਨਾਜ
- ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ
- ਮਟਰ
- ਬੀਜਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
- ਦਲੀਆ
- ਦਾਲਾਂ
- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਚਰਬੀ

ਵਸਾ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਤੇਲਯੁਕਤ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਐਵੋਕੈਡੋਜ਼।

ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਖਣ, ਪਿਓ, ਚਿਪਜ਼, ਪਾਈਜ਼, ਕੇਕਜ਼ ਅਤੇ ਪੇਸਟ੍ਰੀਆਂ। ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾਓ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀਦਾਰ ਹਿੱਸੇ ਖਾਓ।

ਨਮਕ

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 6 ਗ੍ਰਾਮ ਯਾਨੀ ਕਿ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚੇ ਤੋਂ ਵਧ ਨਮਕ ਨਾ ਖਾਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਨਮਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰੋਂ ਦੀ ਨਮਕ ਨਾ ਪਾਓ। ਸਵਾਦ ਵਾਸਤੇ ਨਮਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ, ਮਸਾਲੇ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚੀਨੀ

ਊਰਜਾ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਚੀਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਮਿਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਮਿਠਾਈਆਂ, ਬਿਸਕੁਟ, ਕੇਕ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ। ਸੇਡੇ ਵਾਲੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੀਨੀ ਮਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ

ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਣੀ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਕਾਫੀ (ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ) ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੇਡੇ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਿੰਕਸ, ਕੋਲਾ ਜਾਂ ਸਕ੍ਰੈਸ਼, ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਚੀਨੀ-ਰਹਿਤ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਲਓ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜਿਹੜਾ ਫਰੂਟ ਜੂਸ ਤੁਸੀਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ

ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੈਲਰੀਆਂ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਕੁਝ ਕੈਸਰਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੀਣ-ਸਬੰਧੀ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਸਰਕਾਰੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 14 ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਵਧ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 14 ਯੂਨਿਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੀਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਦਿਨ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਪਿਓਗੇ।

ਇੱਕ ਡ੍ਰਿੰਕ ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਯੂਨਿਟਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ

ਡ੍ਰਿੰਕ (ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ)	ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਯੂਨਿਟ	ਕੈਲਰੀਆਂ (ਊਰਜਾ)
ਲਾਗਰ ਦਾ ਪਾਇੰਟ	2	170 ਤੋਂ 250
ਵ੍ਹਾਈਟ ਵਾਈਨ ਦਾ ਮਿਆਰੀ ਗਲਾਸ (175ਮਿਲੀ)	2	130 ਤੋਂ 160
ਸਿੰਗਲ ਵੋਡਕਾ (25ਮਿਲੀ) ਕਿਸੇ ਸੋਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ	1	115

ਕੈਲੋਰੀਜ਼

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਊਰਜਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਨੂੰ kcal ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਲਿੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਦੇਖੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ (ਊਰਜਾ) ਖਾਂਦੇ ਜਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਚਰਬੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਮਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸੁਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ:

- ਪੁਰਸ਼ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2,500 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵਧ ਨਾ ਖਾਣ।
- ਔਰਤਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2,000 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵਧ ਨਾ ਖਾਣ।

ਸਫ਼ਾ7 ਕੁਲ 19 ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟ 2018: ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕੈਸਰ

ਜਿਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਹੋਣ – ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਸਸਤਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੰਨਾ 4 ਤੋਂ 6 ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਨਾਲ ਫਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਲਕੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ, ਚਾਕਲੇਟ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਸਪ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਬਦਾਮ ਆਦਿ ਅਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨੋਟਪੈਡ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਬਦਲਾਵ ਕਰਨਾ ਆਨੰਦ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਅਜਮਾਇਆ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੇ ਹਨ।

ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਭੋਜਨ ਦੀ ਉੱਨੀ ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਓ ਜਿੰਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ 5 ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਓ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਭੁਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅਤਿਰਿਕਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਵਸਾ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਓ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਚੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਕ੍ਰਿਸਪ ਅਤੇ ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫਲ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ।
- ਲਾਲ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਸੇਜ, ਬਰਗਰ, ਸਮੋਸੇ-ਕਚੌੜੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਸੇਜ ਰੋਲਜ਼। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਟਿਓ ਜਾਂ ਕਰੀਜ਼ ਬਣਾਓ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਥੋੜੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ, ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਬਾਗਬਾਨੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣਗੇ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਪੈਕਟ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਉੱਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੇਬਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧ ਹੈ, ਮੱਧਮ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਲਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਵਧ, ਅੰਭਰ (ਅੰਭ ਵਰਗਾ ਰੰਗ) ਨਿਸ਼ਾਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਮੱਧਮ ਅਤੇ ਹਰੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਘੱਟ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਹਰੇ ਅਤੇ ਅੰਭਰ ਲੇਬਲਾਂ ਵਾਲੇ ਖਾਓ, ਅਤੇ ਲਾਲ ਲੇਬਲਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾਓ।

	ਚੀਨੀ	ਚਰਬੀ	ਸੈਚੁਰੇਟਸ	ਨਮਕ
ਵਧ (ਪ੍ਰਤੀ 100ਗ੍ਰ)	15ਗ੍ਰਾ ਤੋਂ ਵਧ	20ਗ੍ਰਾ ਤੋਂ ਵਧ	5ਗ੍ਰਾ ਤੋਂ ਵਧ	1.5ਗ੍ਰਾ ਤੋਂ ਵਧ
ਮੱਧਮ (ਪ੍ਰਤੀ 100ਗ੍ਰ)	5ਗ੍ਰਾ ਤੋਂ 15ਗ੍ਰਾ	3ਗ੍ਰਾ ਤੋਂ 20ਗ੍ਰਾ	1.5ਗ੍ਰਾ ਤੋਂ 5ਗ੍ਰਾ	0.3ਗ੍ਰਾ ਤੋਂ 1.5ਗ੍ਰਾ
ਘੱਟ (ਪ੍ਰਤੀ 100ਗ੍ਰ)	5ਗ੍ਰਾ ਤੋਂ ਘੱਟ	3ਗ੍ਰਾ ਤੋਂ ਘੱਟ	1.5ਗ੍ਰਾ ਤੋਂ ਘੱਟ	0.3ਗ੍ਰਾ ਤੋਂ ਘੱਟ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਦਾ ਹੋਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਸਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਲਾਗ) ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।

ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ (ਭੋਜਨ ਜ਼ਹਰੀਲਾ ਹੋਣਾ) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ

- ਉਹ ਸਮੱਗਰੀ ਵਰਤੇ ਜੋ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਤਾਜ਼ੀ ਹੋਵੇ।
- ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਕਟਾਂ ਤੇ ਲਿਖੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਲਓ।
- ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ (ਪੈਕਟਾਂ ਤੇ ਲਿੱਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ)।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫੜ੍ਹਣ ਜਾਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ।
- ਸਲਾਬਿਆ/ਫੰਗਸ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।
- ਸਾਰੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ – ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬਾਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ (ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਬੀਨਜ਼ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)।
- ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਕਟਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰੋ।
- ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜੀਵਾਣੂ-ਰੋਧੀ ਸਪ੍ਰੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੱਚਾ ਮੀਟ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਬਣਾਏ ਹਨ।
- ਪੇਂਣੇ ਅਤੇ ਚਾਹ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਬਦਲੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਯੋਗ ਭੋਜਨ ਇਹ ਹਨ:

- ਗੈਰ-ਪਾਸਚਰੀਕ੍ਰਿਤ ਦੁੱਧ, ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਦਹੀ
- ਗੈਰ-ਪਾਸਚਰੀਕ੍ਰਿਤ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਪਨੀਰ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਰਮ ਪਨੀਰ, ਜਿਵੇਂ ਬ੍ਰੀ, ਅਤੇ ਬਲੂ ਚੀਜ਼, ਜਿਵੇਂ ਸਟਿਲਟਨ)।
- ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਪੈਟ (ਗੁੰਨਿਆ ਆਟਾ)
- ਦਹੀ ਜਾਂ ਦਹੀ ਵਾਲੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਬਾਯੋਟਿਕਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਤਾਜ਼ੇ ਸਲਾਦ
- ਕੱਚਾ ਮੀਟ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ
- ਅੱਧੇ ਕੱਚੇ ਅੰਡੇ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਰੱਖਨਾ, ਜਮਾਉਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਗਰਮ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਖਾਉਣ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤਿਰਿਕਤ ਹਿੱਸੇ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਹੋਣ ਜੋ ਫਟਾਫਟ ਬਣ ਜਾਣ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਤੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਘਲਾ ਲਓ। ਪੈਕਟਾਂ ਉੱਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਪਿਘਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਗਰਮ ਹੋਏ। ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਸੜ ਨਾ ਜਾਏ।

ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਖਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਤਾਜ਼ਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਿਆ ਹੋਏ।

ਸਲਾਦ ਬਾਰ, ਬੱਛੇ ਅਤੇ ਰੋੜੀਆਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਤਾਜ਼ਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਆਈਸ-ਕ੍ਰੀਮ ਵੈਨ ਤੋਂ ਆਈਸ-ਕ੍ਰੀਮ ਵੀ ਨਾ ਲਓ।

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਮੈਕਮਿਲਨ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਮੈਕਮਿਲਨ ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ (Macmillan Support Line) (0808 808 00 00)**। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ ,ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ।
- **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ (macmillan.org.uk)**। ਸਾਡੀ ਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਬਾਰੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ macmillan.org.uk/translations
- **ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ**। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਖੇ ,ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਸੁਪੋਰਟ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ macmillan.org.uk/informationcentres ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਇਸਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਸਥਾਨਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੂਹ** – ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/supportgroups ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- **ਮੈਕਮਿਲਨ ਆਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ (Macmillan Online Community)** – ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/community ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ

ਸ਼ਬਦ	ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ	ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿਣਾ ਹੈ	ਮਤਲਬ
ਕਬਜ	Constipation	[ਕਾਂਸਟਿਪੇਸ਼ਨ]	ਜਦੋਂ ਟੱਟੀ (ਮੱਲ-ਤਿਆਗ) ਕਰਨ ਦੇਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਵੇ।
ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ (ਆਹਾਰ ਮਾਹਰ)	Dietitian	[ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ]	ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ	Food poisoning	[ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ]	ਕੀਟਾਣੂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ	Hormonal therapy	[ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ]	ਅਜਿਹੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜੋ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ	Immune system	[ਇਮਊਨ ਸਿਸਟਮ]	ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜੀਵਾਣੂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਨਾਲ ਲੜਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਸੰਕ੍ਰਮਣ	Infection	[ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ]	ਜਦੋਂ ਜੀਵਾਣੂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ	Nutrients	[ਨਿਊਟ੍ਰੀਏਂਟਸ]	ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਪ੍ਰੋਬਾਯੋਟਿਕਸ	Probiotics	[ਪ੍ਰੋਬਾਯੋਟਿਕਸ]	ਜੀਵਿਤ ਕੀਟਾਣੂ ਜਾਂ ਖਮੀਰ ਜੋ ਕੁਝ

			ਦਹੀਆਂ ਜਾਂ ਦਹੀ ਵਾਲੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਸਟੇਰੋਇਡਸ	Steroids	[ਸਟੇਰੋਇਡਸ]	ਅਜਿਹੀ ਦਵਾ ਜੋ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਗੈਰ-ਪਾਸਚਰੀਕ੍ਰਿਤ	Unpasteurised	[ਅਨਪਾਸਟਰਾਈਜ਼ਡ]	ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜੀਵਾਣੂ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ
<ul style="list-style-type: none">ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ	<ul style="list-style-type: none">ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ – ਇੱਕ ਤਤਕਾਲ ਪੁਸਤਿਕਾਬੈਨਿਫਿਟਸ (ਫਾਇਦਿਆਂ) ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨਾਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਇਲਾਜ <ul style="list-style-type: none">ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀਸਰਜਰੀ	

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ macmillan.org.uk/translations

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਨੂੰ **0808 808 00 00** ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਸ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਬੋਲੋ “ਪੰਜਾਬੀ”)।

ਅਸੀਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਾਂ।

ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਕਾਸ (Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development) ਦੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਨੁਵਾਦ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਦੀ ਪੁਸਤਿਕਾ **ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ** ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਪੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਪੂਰੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਸਿਰਫ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਸਬੰਧਤ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਸੰਪਾਦਕ ਡਾ. ਟਿਮ ਇਵੇਸਨ (Dr Tim Iveson), ਕਨਸਲਟੈਂਟ ਮੈਡੀਕਲ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ (Consultant Medical Oncologist) ਅਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਚੀਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡੀਟਰ (Macmillan Chief Medical Editor) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ: Gemma Burgess, ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਦੇ ਵਰਿਸ਼ਠ ਮਾਹਰ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ; June Davis, ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਰੀਹੈਬਿਲਿਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ; Claire Donnolly, ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ; Rosie Hill, ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਦੇ ਮਾਹਰ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ; Barbara Parry, ਵਰਿਸ਼ਠ ਖੋਜ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ; Monika Seimicka, ਵਰਿਸ਼ਠ ਮਾਹਰ ਹੀਮਾਟਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਟੀ.ਵਾਈ.ਏ. ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ; Jaspreet Singh, ਮਾਹਰ ਓਨਕੋਲੋਜੀ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ; Hannah Starling, ਵਰਿਸ਼ਠ ਮਾਹਰ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ; ਅਤੇ Sarah Wheeldon, ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਓਨਕੋਲੋਜੀ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ।

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ।

ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰਵਸਰੋਸ਼ਠ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

cancerinformationteam@macmillan.org.uk

MAC15915_Punjabi



ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: ਅਗਸਤ 2017

ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ: 2020

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਿਲਕੁਲ ਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ ਪਰ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਖੋਜ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਣ-ਯੋਗ ਵਰਤਮਾਨ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਤੀਜੀ-ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਲਤੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਖਰਾਬੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਣਦਾਰੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਲਿੰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

© ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) 2018। ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ (261017), ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907) ਅਤੇ ਆਈਲ ਆਫ ਮੈਨ (604) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਾਨੀ-ਸੰਸਥਾ। ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਫ਼ਤਰ 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC15915_Punjabi

Healthy eating and cancer

This information is about how to eat well during and after cancer treatment. It explains why a healthy diet is important and what a healthy diet should include. There are also ideas for simple changes you can make to improve your diet, and advice on food safety during cancer treatment.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes the pronunciation of the words in English.

If you have any questions about this information, ask your doctor, nurse or dietitian.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, Monday to Friday, 9am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need (say “xxxxx”).

There is more cancer information in [language] at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

This information is about:

- Why a healthy diet is important
- What is a healthy, balanced diet?
- Making changes to your diet
- Things you can do
- Using food labels
- Food safety during and after cancer treatment
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [language]
- References and thanks

Why a healthy diet is important

Eating a healthy diet is one of the best things you can do for your health. Many people with cancer say that choosing to eat a healthy diet gives them back a sense of control.

A healthy diet can reduce your risk of:

- cancer
- heart disease
- stroke
- diabetes.

If you have already had cancer, a healthy diet can help reduce the risk of a new cancer.

A healthy diet will also:

- help you keep to a healthy weight
- make you stronger
- give you more energy
- help you feel better.

Being overweight increases the risk of some types of cancer. There are many reasons why people are overweight, but an unhealthy diet and lack of physical activity are common reasons. Having a healthy, balanced diet and being physically active will help you keep to a healthy weight. This can help reduce the risk of some cancers.

Some cancer treatments can cause weight gain, such as hormonal therapy or steroids. If this happens, try to keep your weight within the normal range for your height. You can do this by eating healthily and doing exercise when you can.

Your GP or practice nurse can tell you what your ideal weight is. If you are worried about your weight, ask your GP or a dietitian for advice.

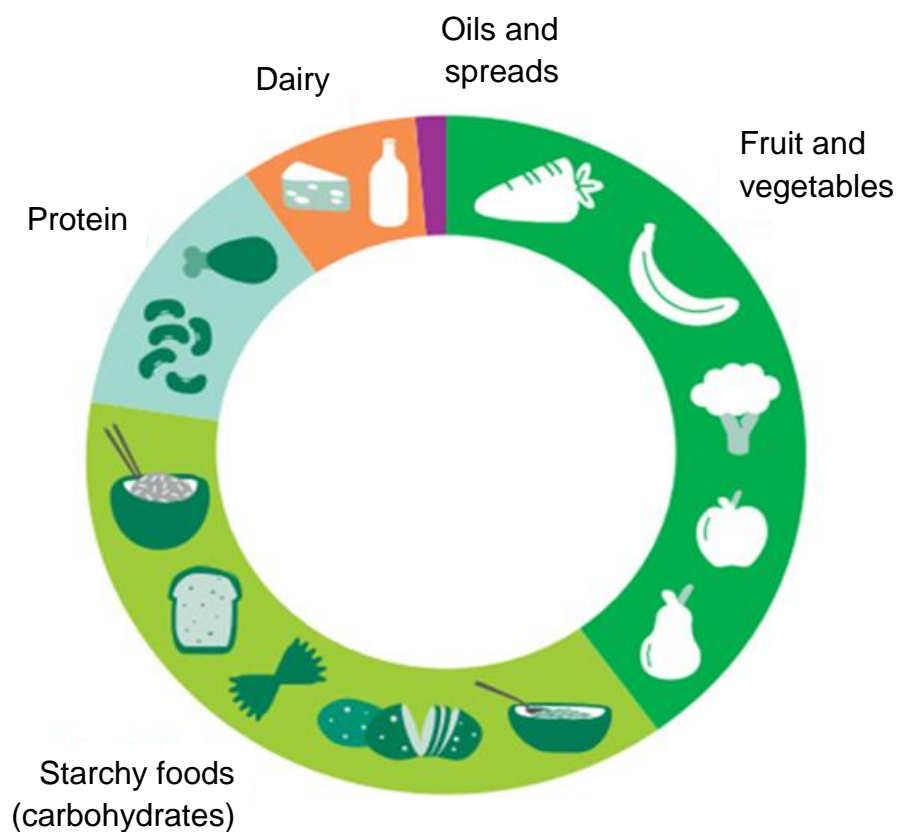
What is a healthy, balanced diet?

Food has nutrients in it that our bodies need. A healthy, balanced diet gives you all the nutrients you need to keep your body working well.

For most people, a healthy diet includes:

- **Lots of fruit and vegetables** – These give you vitamins, minerals and fibre.
- **Lots of starchy foods (carbohydrates)** – These give you energy, fibre, iron and B vitamins. Foods include wholemeal bread, rice, pasta, noodles, couscous and potatoes.
- **Some protein** – Your body needs protein to function, grow and repair itself. Foods include meat, chicken, other poultry, fish, nuts, eggs and pulses (beans and lentils).
- **Some milk and dairy** – Foods include cheese and yoghurt.
- **A small amount of fat, salt and sugar.**

The diagram below shows how much of each food you should have.



Try to reduce the amount of processed meat and red meat you eat, and avoid 'fast food' restaurants. These foods contain a lot of fat.

Fibre

Try to eat a variety of foods with fibre. Fibre helps keep your bowels healthy and prevents constipation. Foods high in fibre include:

- wholegrain bread
- brown rice
- oats
- beans
- peas
- lentils
- grains
- seeds
- fruit and vegetables

Fat

Eat a small amount of fat and choose unsaturated fats, such as nuts, seeds, oily fish and avocados.

Avoid saturated fats, such as butter, ghee, chips, pies, cakes and pastries. Eat less fried foods and less fatty cuts of meat.

Salt

Try to have no more than 6 grams of salt each day, which is about a teaspoon. Eating more than this can increase your blood pressure and your risk of cancer, heart disease and stroke. Try not to add salt to your food. You could use herbs, spices or black pepper for flavour instead of salt.

Sugar

We need sugar for energy and it already occurs naturally in fruit and milk.

But many foods contain added sugar, such as sweets, biscuits, cakes, pastries and puddings. Fizzy drinks and alcohol often contain a lot of sugar too. Try to avoid foods and drinks with added sugar.

Drinks

Drinks should be mainly water, or tea and coffee (without sugar).

If you drink fizzy drinks, cola or squash, try to reduce the amount you drink and have the sugar-free types instead. Try to limit the amount of fruit juice you drink as well, as this is very high in sugar.

Alcohol

Alcohol contains lots of calories (see below) and can make you gain weight. Alcohol may also increase the risk of some cancers.

Following recommended drinking guidelines is good for your health and your weight. Government guidelines suggest that both men and women drink:

- no more than 14 units of alcohol per week.

If you do drink 14 units, it is best to spread this out over three days or more. If you want to reduce the amount you drink, try having several days each week when you do not drink.

Number of calories and units of alcohol per drink

Drink	Units of alcohol	Calories (energy)
Pint of lager	2	170 to 250
Standard glass of white wine (175ml)	2	130 to 160
Single vodka (25ml) with a mixer	1	115

Calories

Food and drinks give you energy. The amount of energy is measured in calories. On food labels, you will see this written as **kcal**. If you eat or drink more calories (energy) than your body needs, the body stores the extra calories as fat. Guidelines suggest that:

- Men eat no more than 2,500 calories per day.
- Women eat no more than 2,000 calories per day.

As people get older, they need even less calories.

Making changes to your diet

It can be difficult to make changes to your diet when you are already coping with cancer. But some people find improving their diet is a positive change they can make in their life.

You can make changes to your diet gradually, when you feel ready. It doesn't have to be expensive – healthy foods like beans, lentils and some vegetables are cheap ingredients to use.

Try writing down what you eat for a few weeks, and then compare this with the advice on pages 3 to 4. Then you can look for small changes you can make to improve your diet.

If you don't have fruit with breakfast, you could try this. For snacks, try swapping chocolate or crisps for some dried fruit and nuts.

Use a notepad to write down what you eat and how you feel, physically and emotionally. Making changes can be enjoyable. You may discover new foods that you have not tried before.

Before making changes to your diet, talk to your doctor or nurse. They can refer you to a dietitian, who can give you expert advice about how to make changes to your diet.

Things you can do

- Only eat as much food as you need. Your doctor or dietitian can give you advice on portion sizes.
- Try to eat 5 portions of fruit and vegetables each day. Add a side dish of salad or roasted vegetables to your meals.
- Eat less sugar and fat. Choose healthy snacks such as fruit and nuts, rather than crisps and biscuits.
- Eat less red meat and processed meat, such as sausages, burgers, pies and sausage rolls. If you make stews or curries, add more vegetables and less meat.
- It's important to do some physical activity along with your healthy diet. Even just short walks, housework or gardening will improve your fitness.

Using food labels

Many packaged foods use a traffic light system on their labels. The label tells you if the food has a high, medium or low amount of sugar, fat and salt in it. Red means high, amber means medium and green means low.

Eat more foods with green and amber labels, and less foods with red labels.

	Sugars	Fats	Saturates	Salt
High (per 100g)	Over 15g	Over 20g	Over 5g	Over 1.5g
Medium (per 100g)	5g to 15g	3g to 20g	1.5g to 5g	0.3g to 1.5g
Low (per 100g)	Under 5g	Under 3g	Under 1.5g	Under 0.3g

Food safety during and after cancer treatment

If you are having cancer treatment, your immune system may be weaker. This is called having low immunity. It means your body is less able to fight infection and you are more at risk of food poisoning. You may also be less able to cope with the symptoms of food poisoning.

Tips to reduce the risk of food poisoning

- Use ingredients that are as fresh as possible.
- Use foods before the use-by date on the packaging.
- Store food and drinks at the correct temperature (follow instructions on the packaging).
- Wash your hands before you handle food.
- Cook food thoroughly.
- Do not eat mouldy food.
- Keep pets out of the kitchen.
- Wash all fruit and vegetables well in cold running water – do not soak them (unless you are using lentils or beans).
- Clean cooking utensils and chopping boards thoroughly.
- Wipe worktops with hot, soapy water or an antibacterial spray, particularly if you have been preparing raw meat or eggs.
- Wash or replace dishcloths and tea towels regularly.

Foods to avoid if you have low immunity

If you have low immunity, you will need to avoid certain foods. Ask your doctor, nurse or dietitian. Foods to avoid are:

- unpasteurised milk, cream or yoghurt
- cheese made from unpasteurised milk (usually soft cheeses, such as Brie, and blue cheeses, such as Stilton)
- all types of paté
- yoghurt or yoghurt drinks that contain probiotics
- fresh salads
- raw meat or seafood
- runny eggs.

Storing, freezing and reheating food

If you decide to keep food to eat later, let it cool down completely before storing it in the fridge or freezer.

If you feel able to, you could make extra portions and freeze them before treatment, so you will have meals that are quick to make when you need them.

Remember to defrost your food properly before reheating it. There are instructions on the packaging about how to freeze and defrost food. It is especially important to be careful if you have low immunity due to cancer treatment.

You should only reheat food once. When you reheat it, make sure it gets very hot, even in the middle. You can let it cool down before eating it. Be careful not to burn your mouth if you reheat food.

Eating out

It is best to avoid eating out if you have low immunity. If you do eat out, eat somewhere where you know the food is freshly prepared and make sure it is thoroughly cooked.

Avoid buying food from salad bars, buffets and street vendors, as it is difficult to know how fresh the food is. Also avoid having ice-cream from an ice-cream van.

How Macmillan can help you

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00).** We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open Monday to Friday, 9am to 8pm.
- **The Macmillan website (macmillan.org.uk).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at macmillan.org.uk/translations
- **Information and support services.** At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at macmillan.org.uk/supportgroups or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at macmillan.org.uk/community

Word list

Word	In English	How to say in English	Meaning
	Constipation		When you find it difficult or painful to poo (pass stools).
	Dietitian		An expert in food and nutrition. They can tell you which foods are best for you. They can also give you advice if you have any problems with your diet.
	Food poisoning		An illness caused by eating food that contains bacteria. It can cause nausea and vomiting.
	Hormonal therapy		A type of treatment for cancer that some people may have.
	Immune system		Your immune system is your body's way of protecting you from harmful bacteria and fighting off <u>infections</u> .
	Infection		When bacteria gets into your body and causes an illness.
	Nutrients		Substances that your body needs to keep working properly and stay healthy.
	Probiotics		Live bacteria or yeast that might be in some yoghurts or yoghurt drinks.
	Steroids		A medicine that some people may have as part of their cancer treatment.
	Unpasteurised		This means the harmful bacteria in a food or drink has not been destroyed.

More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Coping with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• If you're diagnosed with cancer – A quick guide• Claiming benefits• Eating problems and cancer• End of life• Healthy eating• Tiredness (fatigue) and cancer• Side effects of cancer treatment• What you can do to help yourself
---	---

To see this information, go to macmillan.org.uk/translations

Speak to us in [language]

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in [language] through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just say [language] in English when you call (say "xxxxx").

We are open Monday to Friday, 9am to 8pm.

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into [language] by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklet **Healthy eating and cancer**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

The information has been reviewed by relevant experts and approved by our medical editor, Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

With thanks to: Gemma Burgess, Macmillan Senior Specialist Dietitian; June Davis, National Cancer Rehabilitation Lead; Claire Donnolly, Dietitian; Rosie Hill, Macmillan Specialist Dietician; Barbara Parry, Senior Research Dietitian; Monika Seimicka, Senior Specialist Haematology and TYA Dietitian; Jaspreet Singh, Specialist Oncology Dietitian; Hannah Starling, Senior Specialist Dietitian; and Sarah Wheeldon, Macmillan Oncology Dietitian.

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC15915_Language



Content reviewed: August 2017

Next planned review: 2020

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2018. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC15915_Language