

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 ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭੋਜਨ-ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉੱਤੇ ਸਲਾਹ ਵੀ 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 ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾ ਰਹੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਮੁਫ਼ਤ-ਫੋਨ **0808 808 00 00**ਤੇ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸੀਏ 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 (ਕਰੋ “ਪੰਜਾਬੀ”)।

ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/translations ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਇਸ 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 ਖਾਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੈਸਰ 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।

ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ
- ਮਜਬੂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ
- ਵਧੇਰੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਹੋਣ
- ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਖਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਕੈਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕੈਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਵੇਂ ਕੈਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ।

ਵੱਧ ਭਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੈਸਰ 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 ਕਿਰਿਆਸੀਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਕੁਝ ਕੈਸਰ ਇਲਾਜਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਸਟੋਰੋਇਡਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੱਦ ਮੁਤਾਬਕ ਸਧਾਰਨ ਸੀਮਾ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

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।

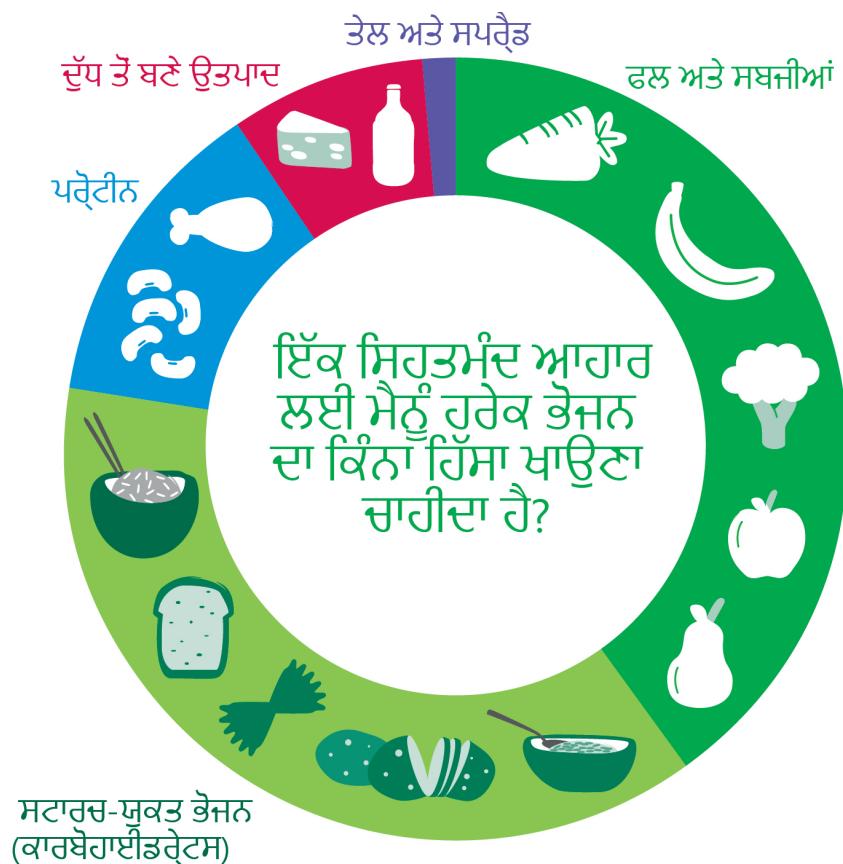
ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਕਿਹੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

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। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੋਸ਼ਕ-ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸਲਈ ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਟਾਰਚ-ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ (ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ) – ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚਾ, ਫਾਈਬਰ, ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਬੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਟਾ ਡਬਲਰੋਟੀ, 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 ਲੀਨ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ, ਮੱਛੀ, ਗਿਰੀਆਂ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ (ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪੋਧੇ-ਆਧਾਰਿਤ ਮੀਟ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਟੇਹੂ, ਸੋਯਾ ਜਾਂ ਮਾਈਕੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਕ੍ਰੋਰਨ)।
- ਕੁਝ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ-ਉਤਪਾਦ – ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ 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।



ਘੱਟ ਪ੍ਰੈਸੈੱਸ ਮੀਟ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮੀਟ ਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। 'ਫਾਸਟ ਫੂਡ' ਰੇਸਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿਕਨਾਈ (ਤੇਲ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫਾਈਬਰ

ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਫਾਈਬਰ ਅਨਾਜ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਚਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਾਈਬਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੂਸਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਫਾਈਬਰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਟਾ, ਬੀਜ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਅੰਨ ਦੀ ਕਣੀਆਂ ਵਾਲੀ ਬੈੜ, ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਪਿਟਾਸ
- ਅਣਛਾਇਆ ਆਟੇ ਦੇ ਸਿਰੀਅਲ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ
- ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ
- ਅਰਬੀਆਂ ਅਤੇ ਆਲੂ ਛਿਲਕਿਆਂ ਸਮੇਤ
- ਮਟਰ, ਫਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਦਾਲਾਂ, ਅਨਾਜ, ਦਲੀਆ ਅਤੇ ਬੀਜ
- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।

ਚਰਬੀ

ਵਸਾ ਦੀ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਵਸਾ (ਤੇਲ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ-ਆਧਿਰਤ ਕੁਕਿੰਗ ਆਇਲ ਅਤੇ ਸਪ੍ਰੈਡਜ਼, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਤੇਲਯੁਕਤ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਐਵੋਕੈਡੋਜ਼।

ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਖਣ, ਘਿਉ, ਗਰੀ ਦਾ ਤੇਲ, 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 (1 ਡੋਟਾ ਚਮਚਾ) ਤੋਂ ਵਧ ਨਮਕ ਨਾ ਖਾਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਨਮਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਸਰ, ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰੋਂ ਦੀ ਨਮਕ ਨਾ ਪਾਓ। ਸਵਾਦ ਵਾਸਤੇ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ, ਮਸਾਲੇ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਨਮਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਸਵਾਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਫੂਡ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਚੀਨੀ

ਚੀਨੀ ਸਾਨੂੰ ਉਰਜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਫਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ।

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

ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ

ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਣੀ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਕਾਢੀ (ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ) ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਲੀਟਰ ($3\frac{1}{2}$ ਪਾਇੰਟਸ) ਤਰਲ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਡੇ ਵਾਲੇ ਡਿੰਕਸ, ਕੋਲਾ ਜਾਂ ਸਕ੍ਰੈਸ਼, ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਡਿੰਕਸ ਘੱਟ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਚੀਨੀ-ਰਹਿਤ ਡਿੰਕਸ ਲਓ। ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਉਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ

ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੈਲਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਕੁਝ ਕੈਸਰਾਂ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੀਣ-ਸਬੰਧੀ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਸਰਕਾਰੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸੁਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 14 ਤੋਂ ਵਧ ਸ਼ਰਾਬ ਯੁਨਿਟ ਨਹੀਂ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ
- ਜਿੰਨੇ ਅਲਕੋਹਲ ਯੁਨਿਟ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 3 ਜਾਂ ਵਧ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਓ
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਅਜਿਹੇ ਹੋਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪਿਓ।

ਇੱਕ ਡਿੰਕ ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਯੁਨਿਟਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ

ਡਿੰਕ (ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ)	ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਯੁਨਿਟ	ਕੈਲਰੀਆਂ (ਉਰਜਾ)
ਲਾਗਰ ਦਾ ਪਾਇੰਟ	2	170 ਤੋਂ 250
ਵ੍ਹਾਈਟ ਵਾਈਨ ਦਾ ਮਿਆਰੀ ਗਲਾਸ (175ਮਿਲੀ)	2	130 ਤੋਂ 160
ਸਿੰਗਲ ਵੈਡਕਾ (25ਮਿਲੀ) ਕਿਸੇ ਸੋਫਟ ਡਿੰਕ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ	1	115

- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ 5 ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਓ। ਆਪਣੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਫਲ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਭੁਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅਤਿਰਿਕਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਸ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਵਸਾ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਓ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਚੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਕ੍ਰਿਸ਼ਪ ਅਤੇ ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫਲ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ।
- ਲਾਲ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸੈਸਡ ਮੀਟ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਮੇਜ, ਬਰਗਰਜ਼ ਅਤੇ ਪਾਈਜ਼ਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਟਿਕ ਜਾਂ ਕਰੀਜ਼ ਬਣਾਓ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਖਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਕ੍ਰੀਅ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ, ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਬਾਗਬਾਨੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰਸਤੀ 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 ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਸੁਗਰ, ਫੈਟ ਅਤੇ ਨਮਕ ਹੈ:

- ਲਾਲ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜ਼ਿਆਦਾ
- ਸੰਤਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਮੱਧਮ
- ਹਰੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਘੱਟ।

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



ਕੈਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਬਦ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਸਤਲਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਲਾਗ) ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਛੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਾਮੁੱਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।

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

- ਤਾਜ਼ਾ ਸਮਾਨ ਵਰਤੋਂ
- ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਕਟਾਂ ਤੇ ਲਿਖੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਲਓ।
- ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੋਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ (ਪੈਕਟਾਂ ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ)।
- ਸਾਰੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੰਡੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ
- ਬਾਸੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਕਟਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜੀਵਾਣੂ-ਰੋਧੀ ਸਪ੍ਰੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੱਚਾ ਮੀਟ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਬਦ
- ਪੋਣੇ ਅਤੇ ਚਾਹ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਬਦਲੋ
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ

ਭੋਜਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਏ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

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

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 ਲਓ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਹੋਣ ਜੋ ਫਟਾਫਟ ਬਣ ਜਾਣ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬੋੜੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਤੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਘਲਾ ਲਓ। ਪੈਕਟਾਂ ਉੱਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਪਿਘਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਦੇਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੈਸਰ 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 ਬੋੜੀ ਦੇਰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਸੜ ਨਾ ਜਾਏ। ਬਣੇ ਚਾਵਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਖਾ ਲਓ।

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 ਭੇਜਨ ਤਾਜ਼ਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਿਆ ਹੋਏ।

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

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

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

- **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ (0808 808 00 00)**। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸੀਏ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੇ 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। ਇਹ ਛੋਨ ਲਾਈਨ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ।
- **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ (macmillan.org.uk)**। ਸਾਡੀ ਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਕੈਸਰ ਅਤੇ ਕੈਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਬਾਰੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਾਢੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/translations ਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
- **ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ**। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਖੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੈਸਰ ਸੁਪੋਰਟ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/informationcentres ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ 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 ਕੈਸਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/supportgroups ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਆਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ** – ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/community ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਕੈਸਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ

ਸ਼ਬਦ (ਪੰਜਾਬੀ)	ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ	ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਪੰਜਾਬੀ	ਮਤਲਬ
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।
ਸਟੇਰੋਇਡਸ	Steroids	ਸਟੇਰੋਇਡਸ	ਅਜਿਹੀ ਦਵਾ ਜੋ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਕੈਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਸੰਕ੍ਰਮਣ	Infection	ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ	ਜਦੋਂ ਜੀਵਾਣੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ	Hormonal therapy	ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ	ਅਜਿਹੇ ਕੈਸਰ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜੋ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਕਬਜ਼	Constipation	ਕਾਂਸਟਿਪੇਸ਼ਨ	ਜਦੋਂ ਟੱਟੀ (ਮੱਲ-ਤਿਆਗ) ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਵੇ।
ਗੈਰ-ਪਾਸ਼ਚਰੀਕ੍ਰਿਤ	Unpasteurised	ਅਨਪਾਸ਼ਚਰਾਈਜ਼ਡ	ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜੀਵਾਣੂੰ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ।
ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ	Immune system	ਇਮਊਨ ਸਿਸਟਮ	ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜੀਵਾਣੂੰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ <u>ਸੰਕ੍ਰਮਣ</u> ਨਾਲ ਲੜਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਪ੍ਰੋਬਾਯੋਟਿਕਸ	Probiotics	ਪ੍ਰੋਬਾਯੋਟਿਕਸ	ਜੀਵਿਤ ਕੀਟਾਣੂੰ ਜਾਂ ਖਮੀਰ ਜੋ ਕੁਝ ਦਹੀਆਂ ਜਾਂ ਦਹੀ ਵਾਲੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਪੱਸਟਿਕ ਤੱਤ	Nutrients	ਨਿਊਟ੍ਰੀਂਟਸ	ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੈ।

ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ	Food poisoning	ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ	ਕੀਟਾਣੂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
---------------	----------------	---------------	--

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 ਕੈਂਸਰ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਪ੍ਰੈਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ <p>ਇਲਾਜ</p> <ul style="list-style-type: none"> ਕੀਮੇਥੈਰੇਪੀ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਸਰਜਰੀ 	<ul style="list-style-type: none"> ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ – ਇੱਕ ਤਤਕਾਲ ਗਾਈਡ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ - ਬੈਨਿਫਿਟਸ (ਫਾਇਦੇ) ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ – ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਬਕਾਵਟ (ਬਕੇਵਾਂ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

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 ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸੀਏ 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 ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਾਂ। ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਅਨੁਵਾਦ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਕਮਿਲਨ ਦੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ (Healthy Eating and Cancer) 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 ਚੀਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡੀਟਰ (Chief Medical Editor), ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਟਿਮ ਇਵੇਸਨ (Professor Tim Iveson), ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਮੈਡੀਕਲ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ (Consultant Medical Oncologist) ਅਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਚੀਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡੀਟਰ (Macmillan Chief Medical Editor) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

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

ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰਵਸਰੇਸਥ 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: 2020

ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ: 2023

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਿਲਕੁਲ ਦਰਸਤ 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 ਚਿੰਤਾ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸਵਰਾ 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) 2020। ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ (261017), ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907) ਅਤੇ ਆਈਲ ਆਫ ਮੈਨ (604) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਾਨੀ-ਸੰਸਥਾ। ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਫਤਰ 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 it 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 or nurse at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am 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.

There is more cancer information in other languages at
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 some feeling of control.

Eating well and keeping to a healthy diet will help you:

- keep to a healthy weight
- feel stronger
- to have more energy
- feel better.

Eating a healthy diet and keeping to a healthy weight can help reduce the risk of cancer. If you have already had cancer it can reduce the risk of a new cancer. It also reduces the risk of other diseases, such as heart disease, diabetes and strokes.

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 active will help you keep to a healthy weight.

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.

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 contains nutrients 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. Different types and colours of fruit and vegetables have different nutrients so try to eat lots of different ones.
- 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 lean meat, poultry, fish, nuts, eggs and pulses (beans and lentils). There are also plant-based meat alternatives such as tofu, soya or mycoprotein (Quorn).
- 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 eat less processed meat and red meat. Avoid 'fast food' restaurants, these foods usually contain a lot of fat.

Fibre

Try to eat a variety of foods with fibre. Fibre is the part of cereals, fruit and vegetables that is not digested and passes down into the gut. Fibre helps keep your bowels healthy and prevents constipation.

Foods high in fibre include:

- wholemeal, seeded or granary bread, wholemeal chapatis and pitas
- wholegrain cereals and pasta
- brown rice
- yams and potatoes with their skin on
- peas, beans, lentils, grains, oats and seeds
- fruit and vegetables.

Fat

Eat a small about of fat and choose unsaturated fats, such as vegetable-based cooking oils and spreads, nuts, seeds, oily fish and avocados.

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

Salt

Try to have no more than 6 grams (1 teaspoon) of salt each day. Eating more than this can increase your blood pressure and your risk of some types 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. It is not just the salt you add to your food that counts. Some foods already contain high levels of salt, so it is important to check the food labels.

Sugar

Sugar gives us energy. It is found naturally in some food and drinks, such as 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). Try to drink at least 2 litres (3½ pints) of fluids each day.

If you drink fizzy drinks, cola or squash, try to have less and have the sugar-free types instead. Try to limit the amount of fruit juice you drink, it has lots of sugar in it.

Alcohol

Alcohol contains lots of calories 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 weight. Government guidelines suggest that you should:

- not regularly drink more than 14 units of alcohol in a week
- spread the alcohol units you drink in a week over 3 or more days
- try to have several days each week where 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 and cancer treatment. Some people eat more when life is stressful. This is called comfort eating. Others are so busy that they do not have time to look for healthier options when food shopping. But some people find improving their diet is a positive change they can make in their life.

You can make changes to your diet slowly, 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 information in these pages. Then you can look for small changes you can make to improve your diet. Making changes can be enjoyable. You may discover new foods that you have not tried before.

Before making any big changes to your diet, talk to your doctor or nurse. They can refer you to a dietitian, who can give you expert advice about changing 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. Try having some fruit with your breakfast. Add a side dish of salad or roasted vegetables to your meals. They should make up a third of what you eat in a day.
- 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 and pies. If you make stews or curries, add more vegetables and less meat.
- It's important to keep active along with eating a 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 shows how much sugar, fat and salt it contains:

- red means high
- amber means medium
- green means low.

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



Food safety during and after cancer treatment

If you are having cancer treatment, your immune system may be weaker. This 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 fresh ingredients
- use foods before the use-by date on the packaging
- store food and drinks at the correct temperature (follow instructions on the packaging)
- rinse all fruit and vegetables well in cold running water
- cook food thoroughly
- throw away mouldy food.

In the kitchen you should:

- wash your hands before you touch food
- clean cooking utensils and chopping boards thoroughly
- wipe worktops with hot, soapy water or an antibacterial spray, especially after preparing raw meat or eggs
- wash or replace dishcloths and tea towels regularly
- keep pets out of the kitchen.

Foods to avoid if your immune system is low

If your immune system is very low, you will need to avoid certain foods. Your doctor, nurse or dietitian will tell you if you need to avoid any foods. These may include:

- 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
- raw meat or seafood
- runny eggs and foods with raw eggs (homemade mayonnaise).

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. This means you 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. Do not reheat cooked rice, eat it as soon as it's cooked.

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 made 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 7 days a week, 8am 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 other languages

We have information in other languages about these topics:

Types of cancer <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer Treatments <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	Coping with cancer <ul style="list-style-type: none">• If you are diagnosed with cancer – a quick guide• Eating problems and cancer• End of life• Financial support – benefits• Financial support – help with costs• 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 another language

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in another language through an interpreter. Please tell us in English which language you need. You can talk to us about your worries and medical questions.

We are open 7 days a week, 8am 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 this 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.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Professor Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

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: 2020

Next planned review: 2023

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 2020. 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

