



ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ: ਪੰਜਾਬੀ Healthy eating and cancer: Punjabi

ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ 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 ਹੁੰਦਾ 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 ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਜੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਫੋਨ 0808 808 00 00

ਤੇ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸੀਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਜਾਓ macmillan.org.uk/translations

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?
- ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਕਿਹੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨਾ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
- ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

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

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਸਭ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ
- ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਰਜਾ ਆਉਣਾ
- ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕੈਂਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਵੇਂ ਕੈਂਸਰ 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 ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਹੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਆਮ ਕਾਰਨ ਘਟੀਆ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਜਾਂ ਸਟੇਰੋਇਡਸ, 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 GP ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਵਜ਼ਨ ਕਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਿ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ - ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਕਿਹੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

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

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- **ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।** ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੋਸ਼ਕ-ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- **ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ (ਕਾਰਬੋਗਾਈਡਰੇਟ)।** ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਰਜਾ, ਫਾਈਬਰ, ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਬੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਟਾ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ, ਨੂਡਲਜ਼, ਕੂਸਕੂਸ ਅਤੇ ਆਲੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- **ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਟੀਨ।** ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ, ਮੱਛੀ, ਗਿਰੀਆਂ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ (ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪੈਂਦੇ-ਆਧਾਰਿਤ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਟੋਫੂ, ਮੋਇਆ ਜਾਂ ਮਾਈਕੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (Quorn®)।
- **ਕੁਝ ਡੇਅਰੀ (ਦੁੱਧ-ਪਦਾਰਥ)।** ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- **ਚਰਬੀ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ।** ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਅਤੇ ਸਪ੍ਰੈਂਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

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



ਫਾਈਬਰ

ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਫਾਈਬਰ ਅਨਾਜ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਅੰਤਝੀ (ਛੇਟੀ ਆਂਦਰ) ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ।

ਫਾਈਬਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਤਝੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਬਜ਼ – ਜਦੋਂ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਵੇ।

ਫਾਈਬਰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

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

ਚਰਬੀ

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

ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਖਣ, ਘਿਓ, 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 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ) ਤੋਂ ਵਧ ਨਮਕ ਨਾ ਖਾਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਮਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰੋਂ ਦੀ ਨਮਕ ਨਾ ਪਾਓ। ਸਵਾਦ ਵਾਸਤੇ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ, ਮਸਾਲੇ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਨਮਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਸਵਾਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਫੂਡ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਚੀਨੀ

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

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

ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਣੀ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਕਾਫੀ (ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ) ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਦਿਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਲਿਟਰ (3½ ਪਾਇੰਟ) ਤਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ 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 ਚੂਸ 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 ਕੈਂਸਰਾਂ 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 ਯੂਨਿਟ ਨਹੀਂ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ
- ਜਿੰਨੇ ਅਲਕੋਹਲ ਯੂਨਿਟ 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 ਡ੍ਰੀਕ ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਯੁਨਿਟਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ

ਡ੍ਰੀਕ (ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ)	ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਯੁਨਿਟ	ਕੈਲਰੀਆਂ (ਉਰਜਾ)
ਲਾਗਰ ਦਾ ਪਾਈਟ	2	170 ਤੋਂ 250
ਵਾਈਟ ਵਾਈਨ ਦਾ ਮਿਆਰੀ ਗਲਾਸ (175ਮਿਲੀ)	2	130 ਤੋਂ 160
ਸਿੰਗਲ ਵੋਡਕਾ (25ਮਿਲੀ) ਕਿਸੇ ਸੋਫਟ ਡ੍ਰੀਕ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ	1	115

ਕੈਲੋਰੀਜ਼

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

- ਮਰਦ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2,500 ਕੈਲਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਖਾਣ।
- ਔਰਤਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2,000 ਕੈਲਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਖਾਣ।

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

ਆਪਣੇ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨਾ ਅੱਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਜਿੰਦਗੀ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਖਾਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਇੰਨੇ ਰੂੰਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਖੁਰਾਕ 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 ਹਫ਼ਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਦੀ ਤੁਲਨਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਦਲਾਅ ਕਰਨਾ ਆਨੰਦ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਥ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

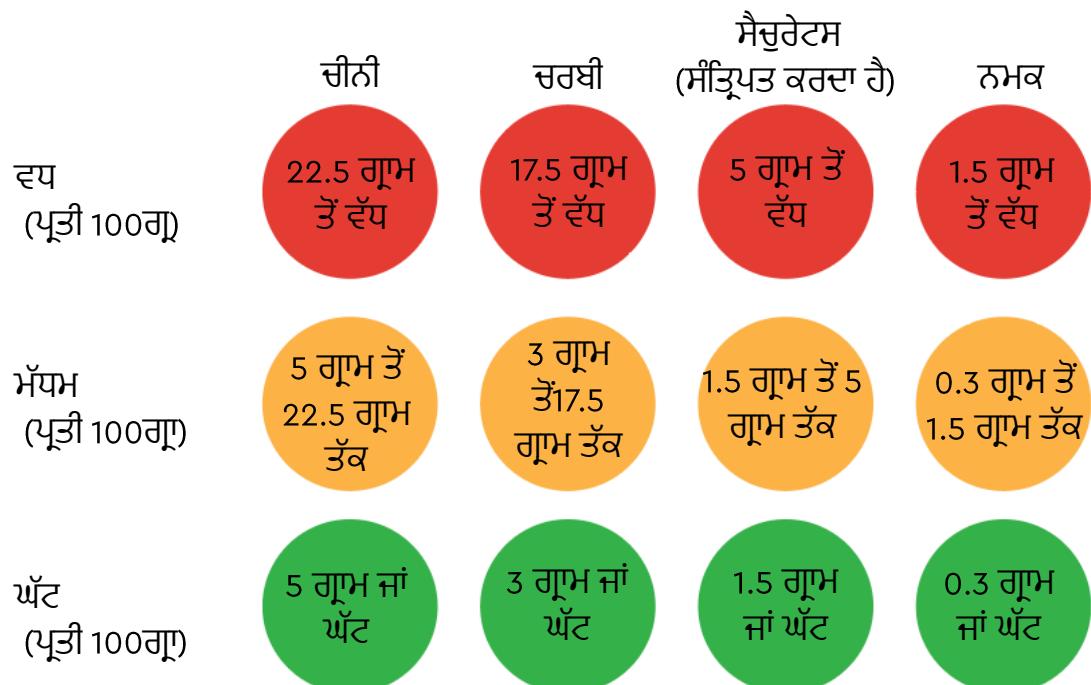
- ਭੋਜਨ ਦੀ ਉਨੀ ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਓ ਜਿੰਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ 5 ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਓ। ਆਪਣੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਫਲ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਭੁਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਪੁ ਭੋਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਸ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਓ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਚੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਕ੍ਰਿਸਪ ਅਤੇ ਬਿਸਕੂਟਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫਲ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ।
- ਲਾਲ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਸੇਜ, ਬਰਗਰਜ਼ ਅਤੇ ਪਾਈਜ਼। ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਟਾਰਿਫ਼ ਜਾਂ ਕਰੀਜ਼ ਬਣਾਓ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਕ੍ਰੀਅ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ, ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਬਾਗਬਾਨੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣਗੇ।
- 'ਫਾਸਟ ਫੂਡ' ਰੇਸਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿਕਨਾਈ (ਤੇਲ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਟ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਉੱਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੇਬਲ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ੁਗਰ, 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।



ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਪ੍ਰਤੀਰੋਖਿਆ ਦਾ ਹੋਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। 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 ਸਾਮੁਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਏ।

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

- ਤਾਜ਼ਾ ਸਮਾਨ ਵਰਤੋ
- ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਕਟਾਂ ਤੇ ਲਿਖੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਲਓ।
- ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ 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 ਛੁਹਣ 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 ਬਾਅਦ
- ਧੋਣੇ ਅਤੇ ਚਾਹ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਬਦਲੋ
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ

ਭੋਜਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਹੇਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਏ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਗੈਰ-ਪਾਸ਼ਚਰੀਕ੍ਰਿਤ ਦੁੱਧ, ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਬਿਨਾਂ ਪਾਸ਼ਚਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਗੈਰ-ਪਾਸ਼ਚਰੀਕ੍ਰਿਤ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਪਨੀਰ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਰਮ ਪਨੀਰ, ਜਿਵੇਂ ਬ੍ਰੀ, ਅਤੇ ਬਲੂ ਚੀਜ਼, ਜਿਵੇਂ ਸਟਿਲਟਨ।
- ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਪੈਟ (ਗੁੰਨੀਆ ਆਟਾ)
- ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕਸ (ਜੀਵਤ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਖਮੀਰ) 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 ਖਾਣ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ 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 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 ਸਿਰਫ਼ 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। 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 ਭੋਜਨ ਤਾਜ਼ਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕਿਆ ਹੋਏ।

ਸਲਾਦ ਬਾਰ, ਬੱਫੇਟ ਅਤੇ ਰੇੜੀਆਂ 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 ਲਵਾਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ/ਬੋਲਦੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ/ਕਰਦੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣਾ ਅੱਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਵਿਖੇ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸੀਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਮੈਕਮਿਲਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ (Macmillan Support Line) 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਮਾਹਿਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਵੈੱਬਸਾਈਟ

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਵੈੱਬਸਾਈਟਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇੱਥੇ macmillan.org.uk/translations 'ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਅਨੁਵਾਦਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ

informationproductionteam@macmillan.org.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰਕੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ।

ਸੁਚਨਾ ਕੇਂਦਰ ਸਾਡੇ ਸੁਚਨਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕੇਂਦਰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ। ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲਾ ਸੈਂਟਰ macmillan.org.uk/informationcentres ਤੋਂ ਲੱਭੋ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਥਾਨਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੂਹ।

ਸਥਾਨਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪਾਂ ਬਾਰੇ macmillan.org.uk/supportgroups ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਆਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ।

macmillan.org.uk/community ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਾਂ ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਬਸ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤ

- ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਕਾਰਡ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

- ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ
- ਰਫ਼ਿਊਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈਲਥਕੇਅਰ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

- ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ
- ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ

- ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ
- ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ
- ਸੈਪਸਿਸ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ
- ਸਰਜਰੀ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬੈਨਿਫਿਟਸ (ਲਾਭਾਂ) ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨਾ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ
- ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ
- LGBTQ+ ਲੋਕ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ
- ਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ

ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ ਸਮਾਂ

- ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ ਸਮਾਂ

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

ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ
macmillan.org.uk/understandinginformation

ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਕਾਸ (Cancer Information Development) ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੀ ਵੈਂਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ (ਕੌਲਨ) ਅਤੇ ਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਮੱਗਰੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਸਬੰਧਤ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕੀ ਮੁਹਾਰਤ ਕੇਂਦਰ (Macmillan's Centre of Clinical Expertise) ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

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

ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਬਿਹਤਰੀਨ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤਾਂ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

informationproductionteam@macmillan.org.uk

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: 2025

ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ: 2028

MAC15915_Punjabi_E05

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਅਤੇ ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਹਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਹੁੰਨ ਦੁਆਰਾ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਂ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਤੀਜੀ ਪਿਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਵੈਂਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

© ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) 2025, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ (261017), ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907) ਅਤੇ ਆਇਲ ਆਫ਼ ਮੈਨ (604) ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ। ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਗਾਰੰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸੀਮਿਤ ਇੱਕ ਕੰਪਨੀ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ 2400969 ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ। ਆਇਲ ਆਫ਼ ਮੈਨ ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ 4694F. ਰਜਿਸਟਰਡ ਦਫ਼ਤਰ: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. VAT ਨੰਬਰ: 668265007



Patient Information Forum



Healthy eating and cancer: English

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.

If you have any questions about this information, ask your cancer team 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 this language on our website. Visit macmillan.org.uk/translations

- Why is a healthy diet 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
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- More information in your language
- References and thanks

Why is a healthy diet 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.

A healthy diet will help you to:

- keep to a healthy weight
- feel stronger
- 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, such as hormonal therapy or steroids, can cause weight gain. 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. Dieticians are experts in food and nutrition.

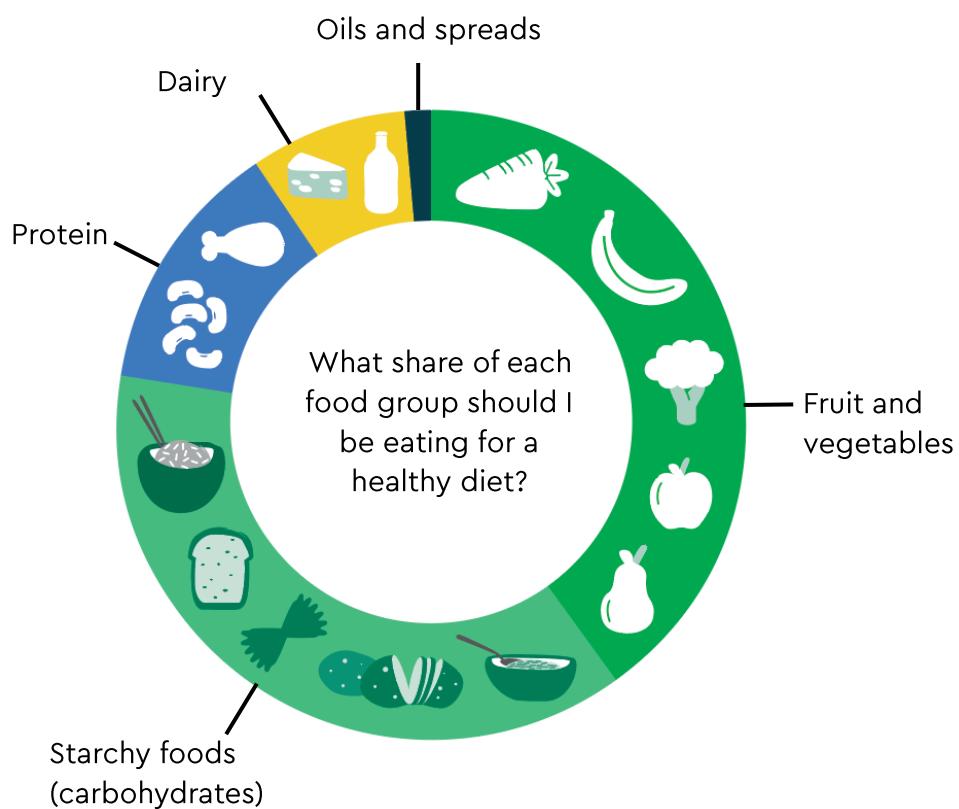
What is a healthy, balanced diet?

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 work properly, and to 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 dairy.** Foods include milk, cheese and yoghurt.
- **A small amount of fat, salt and sugar.** Foods include oils and spreads.

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



Fibre

Try to eat lots of different foods with fibre. Fibre is the part of cereals, fruit and vegetables that is not digested, and passes down into the gut (small intestine).

Fibre helps keep your bowels healthy and prevents constipation. Constipation is when you find it difficult or painful to poo.

Foods high in fibre include:

- wholemeal, seeded or granary bread, wholemeal chapatis and pittas
- 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 food and less fatty cuts of meat.

Salt

Try to have no more than 6 grams (1 teaspoon) of salt each day. Too much salt 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 because 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 (energy). On food labels, you will see this written as kcal. If you eat or drink more calories 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 fewer 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. Fruit and vegetables 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.
- Avoid 'fast food' restaurants – these foods usually contain a lot of fat.

Using food labels

Many packaged foods use a traffic light system on their labels. The label shows how much sugar, fat and salt they contain:

- 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 is called having low immunity. Your immune system is your body's way of protecting you. When you have low immunity, 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 immunity is 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. In unpasteurised foods, harmful bacteria have not been destroyed
- 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 (live bacteria or yeast)
- raw meat or seafood
- runny eggs and foods with raw eggs (such as 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.

Getting the right care and support for you

If you have cancer and do not speak English, you may be worried that this will affect your cancer treatment and care. But your healthcare team should offer you care, support and information that meets your needs.

We know that sometimes people may have extra challenges in getting the right support. For example, if you work or have a family you might also have worries about money and transport costs. All of this can be stressful and hard to cope with.

How Macmillan can help you

At Macmillan, we know how a cancer diagnosis can affect everything, and we are here to support you.

Macmillan Support Line

We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use.

Our expert advisers on the Macmillan Support Line can help with medical questions or be there to listen if you need someone to talk to. We can also talk to you about your money worries and recommend other useful organisations that can help. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on **0808 808 00 00**.

Macmillan website

Our website has lots of information in English about cancer. There is also more information in other languages at macmillan.org.uk/translations

We may also be able to arrange translations just for you. Email informationproductionteam@macmillan.org.uk to tell us what you need.

Information centres

Our information and support centres are based in hospitals, libraries and mobile centres. Visit one to get the information you need and speak with someone face to face. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres or call us on **0808 808 00 00**.

Local support groups

At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out about support groups in your area at macmillan.org.uk/supportgroups or call us on **0808 808 00 00**.

Macmillan Online Community

You can also talk to other people affected by cancer online at macmillan.org.uk/community

You can access it at any time of day or night. You can share your experiences, ask questions, or just read people's posts.

More information in your language

We have information in your language about these topics:

Signs and symptoms of cancer

- Signs and symptoms cards

If you are diagnosed with cancer

- Cancer care in the UK
- Healthcare for refugees and people seeking asylum
- If you are diagnosed with cancer

Types of cancer

- Bowel cancer
- Breast cancer
- Cervical cancer
- Lung cancer
- Prostate cancer

Treatment for cancer

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Sepsis and cancer
- Side effects of cancer treatment
- Surgery

Living with cancer

- Claiming benefits when you have cancer
- Eating problems and cancer
- Healthy eating
- Help with costs when you have cancer
- LGBTQ+ people and cancer
- Tiredness (fatigue) and cancer

End of life

- End of life

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

For more support to understand information, go to
macmillan.org.uk/understandinginformation

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated professionally.

The information included is based on our Diet and cancer content available in English on our website.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by members of Macmillan's Centre of Clinical Expertise or other senior clinicians or experts.

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

informationproductionteam@macmillan.org.uk

Content reviewed: 2025

Next planned review: 2028

MAC15915_English_E05

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up-to-date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. As far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third-party information or websites included or referred to in it.

© Macmillan Cancer Support 2025, registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. A company limited by guarantee, registered in England and Wales company number 2400969. Isle of Man company number 4694F. Registered office: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. VAT no: 668265007

