

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਛੋਟੇ ਸਖ਼ਤ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਆਕਸਲੇਟ, ਫਾਸਫੇਟ ਜਾਂ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੋਤ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਆਕਸਲੇਟ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਫਾਸਫੇਟ, ਅਤੇ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਪੱਥਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਆਕਸਲੇਟ ਪੱਥਰ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਲਈ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਥੋੜੀ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।



ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪੱਥਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2.5 ਤੋਂ 3.0 ਲੀਟਰ (10 ਤੋਂ 12 ਕੱਪ) ਤਰਲ ਲਈ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਲਗਭਗ 2 ਤੋਂ 2.5 ਲੀਟਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ਪੱਥਰੀ ਨੂੰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਛੋਟੇ ਪੱਥਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦੇ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਗਲਾਸ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਗਲਾਸਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾਓ।

- ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਰਲ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ, ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਪਲਾਂਟ-ਅਧਾਰਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੋਫੀ ਵੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਸ, ਸਪੋਰਟਸ ਡ੍ਰਿੰਕਸ, ਫਲੇਵਰਡ ਪਾਣੀ, ਸੋਡਾ, ਮਿੱਠੀ ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੋਫੀ, ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕਸ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਡਰਿੰਕਸ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ:

- ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- ਹਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਲੱਗੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਾਊਂਟਰ ਜਾਂ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇੱਕ ਜੱਗ ਰੱਖੋ।
- ਤਾਜ਼ਗੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੁਆਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲੈਮਨ, ਨਿੰਬੂ, ਖੀਰਾ, ਤਰਬੂਜ ਜਾਂ ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਸੈਟ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਜਾਂ ਕੈਲੰਡਰ ਪੌਪ-ਅਪਸ 'ਤੇ ਸਵੈਚਲਿਤ ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ।

2. ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ DASH ਖੁਰਾਕ। DASH ਖੁਰਾਕ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਸਾਈਟਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਬਣਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

3. ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਪੇਲਟਰੀ, ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਸਮੇਤ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੇ 3 ਔਂਸ (90 ਗ੍ਰਾਮ) ਤੱਕ ਦੀ ਸਰਵਿੰਗ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

- ਡੇਅਰੀ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦਾ।
- ਪੌਦੇ-ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੋਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲ, ਟੋਫੂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

4. ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਓ। ਉੱਚ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਬੇਕਰੀ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੈੱਡਾਂ, ਮਫਿਨ, ਕੁਕੀਜ਼, ਡੈਜ਼ਰਟ, ਕਰੈਕਰ, ਅਤੇ ਗ੍ਰੈਨੋਲਾ ਬਾਰ
 - ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਮਿਕਸਡ ਪਕਵਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀਜ਼ਾ, ਲਜ਼ਾਨੀਆ, ਫਰਿੱਜ ਜਾਂ ਫਰੋਜ਼ਨ ਆਟਰੇਜ਼ ਅਤੇ ਐਪੀਟਾਈਜ਼ਰ, ਫਰੋਜ਼ਨ ਆਲੂ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਸਲਾਦ
 - ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਸੇਜ਼, ਡੋਲੀ ਮੀਟ, ਚਿਕਨ ਵਿੰਗ, ਬਰਗਰ ਅਤੇ ਮੀਟਬਾਲ
 - ਚੀਜ਼, ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੂਪ, ਸਾਸ, ਅਤੇ ਕੌਂਡੀਮੈਂਟਸ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ ਵਰਤੋ। ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ (%DV) ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਹੈ। 5% DV ਜਾਂ ਘੱਟ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੈ ਅਤੇ 15% DV ਜਾਂ ਵੱਧ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਕ੍ਰਿਬ ਤੋਂ ਪਕਾਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦਲਾ ਬਣਾਓ। ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ, ਮਸਾਲੇ, ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ, ਲੈਮਨ, ਨਿੰਬੂ, ਲਸਣ, ਅਦਰਕ ਜਾਂ ਮਿਰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

5. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ। 19 ਤੋਂ 50 ਸਾਲ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾ 1000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਹੈ। 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 1200 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼
 - ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਪਲਾਂਟ-ਆਧਾਰਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਰਟਿਫਾਈਡ ਸੋਇਆ ਬੇਵਰੇਜ
 - ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਲਫੇਟ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਟੇਫੂ
 - ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਲੀ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਲਮਨ ਜਾਂ ਸਾਰਡੀਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲਓ।

6. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਆਕਸਲੇਟ ਪੱਥਰੀਆਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਉੱਚ ਆਕਸਲੇਟ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਆਕਸਲੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਪੱਥਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਕਸਲੇਟ ਦੀ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਚੁਕੰਦਰ
- ਕਾਲੀ ਚਾਹ
- ਡਾਰਕ ਚਾਕਲੇਟ
- ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ
- ਰੂਹਬਾਰਬ
- ਪਾਲਕ
- ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ

- ਕਣਕ ਦਾ ਛਾਣ

7. ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 1000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਟਾਮਿਨ C ਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ, **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੀ/ਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗੀ/ਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

8-1-1 ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। **8-1-1** ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਕੇਵਲ ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੇ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਪੰਜਾਬੀ"/"Punjabi" ਕਰੋ), ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ :

- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ www.healthlinkbc.ca – ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਵਾਨਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ।



ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

ਵਿਤਰਕ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।