# ਪਿੱਤੇ ਦੇ ਰੋਗ ਲਈ ਖਾਣ ਸਬੰਧੀ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਗਰ ਪਿਤਰਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਪਾਚਣ ਅਤੇ ਸੋਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਤਾ ਇਸ ਪਿਤਰਸ ਨੂੰ ਭੰਡਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਪਿਤਰਸ ਦੇ ਕਣ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਚਿਪ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਪੱਥਰੀਆਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਪਿੱਤੇ ਦੀਆਂ ਪੱਥਰੀਆਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ, ਪਿੱਤੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪਿੱਤੇ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕੋਲੇਸਿਸਟਕਟਮੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਪਿੱਤੇ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਜੋ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰਾ ਚਰਬੀਦਾਰ ਭੋਜਨ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਤੇ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਆਹਾਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਥਰੀਆਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਇ, ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ (ਪਰ ਕੁਝ ਚਰਬੀ ਹੋਵੇ) ਆਹਾਰ ਦੀ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਘਟਾਉਣ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਚੰਗੇ ਸੰਤੁਲਿਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਫੂਡ ਗਾਈਡ, (www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guides.html) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਟਿਪਸ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੈਰਾਇਟੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ (ਐਵੋਕੈਡੋ ਤੋਂ ਛੁੱਟ)ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



© 2019 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ "ਸਾਬੁਤ ਅਨਾਜ" ਜਿਵੇਂ ਜਵੀ, ਬ੍ਰਾਊਨ ਰਾਇਸ, ਕਵਿਨੋਆ, ਜਾਂ ਜੌਂ ਚੁਣੋ। ਸਾਬੁਤ ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਚ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲਾ ਆਹਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਥਰੀ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਬ੍ਰੈਡ, ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਪਾਸਤਾ, ਜੋ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ (% DV) ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰਵਿੰਗ ਚਾਰ ਗ੍ਰਾਮ ਰੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ:
  - ਮਲਾਈ ਰਹਿਤ ਅਤੇ 1% ਦੁੱਧ, ਅਤੇ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੋਏ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ
  - ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਦਹੀ (2% ਐਮ.ਐਫ਼ ਜਾਂ ਘੱਟ)
  - ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ (20% ਐਮ.ਐਫ਼ ਜਾਂ ਘੱਟ)
- ਪੋਲਟ੍ਰੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਹਟਾਓ। ਮਾਸ ਦੇ ਪਤਲੇ ਕੱਟ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਦਿਖਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚਰਬੀ ਹਟਾਓ। ਮਾਸ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਪੋਲਟ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾਓ ਕਿ ਚਰਬੀ ਹਟ ਜਾਵੇ। ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿਕਲਪ ਜਿਵੇਂ ਤਿਲ, ਸੇਮ, ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਲਓ।
- ਉਹ ਚਰਬੀ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੇਜ 'ਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਸਲਾਦ ਦੇ ਮਸਾਲੇ, ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਚਰਬੀਆਂ ਦਾ ਕੇਵਲ 30-45 ਮਿਲੀ. (2-3 ਚਮਚ) ਵਰਤੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ਾਮਿਲ ਫੈਟ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਹਾਇਡ੍ਰੋਜਨਕ੍ਰਿਤ ਮਾਰਜਰੀਨ ਅਤੇ ਕੈਨੋਲਾ, ਜੈਤੂਨ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਤੇਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲੇ ਭੋਜਨ, ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਕ੍ਰੀਮ ਵਾਲੀ ਸਾੱਸ ਅਤੇ ਤਰੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਜਿਵੇਂ ਬਿਸਕੁਟ, ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਸੇਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਚਾੱਕਲੇਟ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਜਨਰਲ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ



© 2019 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

**ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ:**

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਆਮ ਆਹਾਰ ਨਾ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਮ ਪਾਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਿੱਤੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਗਰ ਫਿਰ ਵੀ ਪਿਤਰਸ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਰਬੀ ਪਚਾ ਸਕੋ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੈਸਿਸਟੈਕਟਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਲਗਾਤਾਰ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਵਾਲਿਟੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ 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 ਬੋਲੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਪੰਜਾਬੀ" ਕਹੋ), 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 ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲ਼ੇ 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।*



© 2019 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

## Notes

**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 ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ **8-1-1** `ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ । ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



© 2019 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।