ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ

ਅਸੀਂ ਜਿਹੜੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਰਣਾਇਕ ਖੋਜਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 'ਕਿਓਰ ਆਲ' ("cure all") ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੇ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਜਰਬੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੂਝਣ ਵੇਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅਨਮੋਲ ਹਿੱਸਾ ਹੈ

ਜਿਵੇਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੀਅ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ Canada Food Guide (ਕੈਨੇਡਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡ) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ:

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਓ (ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ: ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ)
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ (ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ: ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੇਟ ਦਾ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸਾ)
- ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ (ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ: ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੇਟ ਦਾ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ)
- ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਬਣਾਓ
- www.Canada.ca/FoodGuide/ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਪਰ ਇਸਦਾ ਤੱਤ ਸਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਬਲਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਤਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨੁਸਖੇ: ਸੌਖੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਵੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਤਬੀਅਤ ਦੇ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਉਦੋਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਇੱਕ ਔਖਾ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਕੁਝ ਨੁਸਖੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੰਦ ਡੱਬਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖੰਡ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸੰਕੋਚ ਕਰਿਓ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਸੁੱਕੇ ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਔਨਲਾਈਨ (online) ਰਸਦ ਮੰਗਵਾਉਣ ਦਾ ਲਾਹਾ ਲਓ।

- ਥੋੜ੍ਹੇ ਦਰਦ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਇਕੱਠਾ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਪਕਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਭਿਆਨਕ ਦਰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਭੋਜਨ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਔਰਗੈਨਿਕ (ਜੈਵਿਕ) ਭੋਜਨ: ਕੀ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ?

- ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਔਰਗੈਨਿਕ (ਜੈਵਿਕ) ਭੋਜਨ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਛਿੜਕਾਅ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਦੁਬਿਧਾ ਵਿੱਚ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਔਰਗੈਨਿਕ (ਜੈਵਿਕ) ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਿੱਤੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਖਰੀਦ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਸਾਫ-ਸੁਥਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

  https://draxe.com/health/dirty-dozen/.

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)

- ਲਿੱਵਪਲੈਨਬੀ: ਡਾਇਟ ਐਂਡ ਪੇਅਨ
- ਹਾਉ ਟੂ ਈਟ ਵੈਲ ਵਿੱਥ ਏ ਕ੍ਰੌਨਿਕ ਇਲਨੈਸ
- ਕੈਨੇਡਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡ
- ਲਿੱਵਪਲੈਨਬੀ: ਮਾਡਿਯੂਲ ਆਨ ਨੁਟ੍ਰਿਸ਼ਨ
- https://www.unlockfood.ca/en/default.aspx
- ਹੈਲ੍ਥੀ ਈਟਿੰਗ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੈਂਡਬੁੱਕ

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਪੰਜਾਬੀ)

- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

Canada

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਸਦਕਾ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।