

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਸੁਝਾਅ

General Tips

- ਉੱਚ ਕੈਲੋਰੀ, ਉੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਕੇ **ਹਰ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਹਾ ਲਓ।**
- **ਅਕਸਰ ਖਾਓ।** ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਭੁੱਖ ਨਾ ਵੀ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਕੁ ਵਾਰੀ ਮੂੰਹ ਭਰ ਕੇ ਖਾਓ। ਹਰ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- **ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਖਾਓ।** ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕੁ ਭੋਜਨ ਹੀ ਪਸੰਦ ਹਨ ਤਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪਵੇ, ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਾਣ ਲਈ **ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਨੈਕਸ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।**
- **ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਮਿਕਦਾਰ ਉਦੋਂ ਖਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ।** ਇਹ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਰਿਵਾਇਤੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਥਾਂ ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਰੇਕ ਲੈ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ,** ਸੈਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕੁਝ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਓ।
- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ **ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਓ।**
- ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇ ਕੇ **ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਓ।**

ਉੱਚ ਊਰਜਾ, ਉੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ

High Energy, High Protein Meal Ideas

- ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲਾ ਆਮਲੇਟ
- ਦੁੱਧ ਪਾ ਕੇ ਬਣਾਈ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਭੁਰਜੀ
- ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ, ਫਲ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਪਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਕ੍ਰੀਮ ਆਫ਼ ਵ੍ਹੀਟ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ, ਦਾਖਾਂ ਅਤੇ ਬਦਾਮ ਪਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਵਾਧੂ ਮੱਖਣ ਵਾਲੀ ਦਾਲ ਮੱਖਣੀ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਵਾਧੂ ਮੱਖਣ ਵਾਲੇ ਛੋਲੇ
- ਕੀਮਾ
- ਮਸਾਲਾ ਸੋਸ ਦੀ ਤਰੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਅੰਡੇ
- ਰਾਜਮਾਂਹ
- ਪਨੀਰ ਭੁਰਜੀ
- ਬਟਰ ਚਿਕਨ
- ਸ਼ਾਹੀ ਪਨੀਰ
- ਪਾਲਕ ਪਨੀਰ
- ਮਟਰ ਪਨੀਰ
- ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਸਿਰਪ ਨਾਲ ਫ੍ਰੈਂਚ ਟੋਸਟ, ਪੈਨਕੇਕ ਜਾਂ ਵੈਫਲ
- ਫਲੀਆਂ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਵਾਲਾ ਇਸਨਟੈਂਟ ਸੂਪ
- ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਕ੍ਰੀਮ ਸੂਪ
- ਆਲੂ, ਪਾਸਤਾ, ਫਲੀਆਂ ਜਾਂ ਅਨਾਜ ਵਾਲਾ ਸਲਾਦ
- ਵਾਧੂ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਮੇਯੋਨੇਜ਼ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਫਿਲਿੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਸੈਂਡਵਿਚ
- ਪੀਜ਼ਾ
- ਗਿੱਲਡ ਚੀਜ਼ ਸੈਂਡਵਿਚ
- ਖੱਟੀ ਕ੍ਰੀਮ, ਚੀਜ਼, ਮੀਟ, ਰਿਫਰਾਈਡ ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਰਮ ਟਾਕੋ
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਟੂਨਾ ਜਾਂ ਸਾਲਮਨ
- ਕ੍ਰੀਮ ਸੋਸ, ਮੈਕਰੋਨੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਪਾਸਤਾ
- ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਜ਼ਾਨੀਆ
- ਪਰੇਗੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਾਵਰ ਕ੍ਰੀਮ, ਚੀਜ਼, ਬੇਕਨ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਪਿਆਜ਼ ਪਾਓ
- ਸਮੋਸਾ
- ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਬਰਗਰ (ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ, ਚਿਕਨ)
- ਤੰਦੂਰੀ ਚਿਕਨ/ਬਾਰ-ਬੇ-ਕਿਊ ਚਿਕਨ

ਸੂਪਰ ਸਨੈਕਸ

Super Snacks

- ਫਰੂਟ ਚਾਟ
- ਸੀਰਅਲ ਬਾਰ
- ਪਿੰਨੀ (ਗਰਨੋਲਾ ਮਿਕਸ)
- ਕਾਜੂ ਬਰਫੀ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਮਫਿਨ ਜਾਂ ਸਕੋਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੱਖਣ, ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ, ਜੈਮ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ, ਜੈਮ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਵਾਲਾ ਟੋਸਟ ਜਾਂ ਬੇਗਲ
- ਕੁੱਕੀਜ਼, ਓਟਮੀਲ, ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ, ਫਿੰਗ ਜਾਂ ਖਜੂਰਾਂ ਵਾਲੀ ਬਾਰ
- ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਜੈਮ ਲਗਾ ਕੇ ਬ੍ਰੈੱਡ
- ਸੀਰੀਅਲ, ਸੁੱਕਾ ਜਾਂ ਹੋਲਾ (ਪੂਰੇ ਫੈਟ ਵਾਲਾ) ਮਿਲਕ ਨਾਲ
- ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼
- ਪੁਡਿੰਗ – ਚੌਲਾਂ ਵਾਲੀ ਖੀਰ, ਸੇਵੀਆਂ, ਗਜਰੇਲਾ, ਸਾਬੂਦਾਨਾ ਖੀਰ
- ਫਰੂਟ ਕਸਟਰਡ
- ਕੁਲਫੀ, ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਫਰੇਜ਼ਨ ਯੋਗਰਟ
- ਮਿੱਠਾ ਟੇਫੂ ਫਰੂਟ ਕੈਕਟੇਲ ਦੇ ਨਾਲ
- ਰਸ ਮਲਾਈ
- ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ
- ਆਲੂ ਵਾਲੇ ਚਿੱਪਸ, ਪੀਟਾ ਬ੍ਰੈੱਡ ਜਾਂ ਡਿੱਪ ਨਾਲ ਟੈਰਟਿਲਾ ਚਿੱਪਸ, ਮੱਖਣ ਵਾਲੇ ਪੈਪਕੋਰਨ
- ਡਰਾਈ ਫਰੂਟ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਿਰੀਆਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਕਾਜੂ, ਬਦਾਮ, ਪਿਸਤਾ)

ਤਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

Boostin' Beverages

- ਪੂਰੇ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਮਿਲਕ ਸ਼ੇਕ
- ਦਹੀਂ ਪਾ ਕੇ ਬਣਾਈਆਂ ਫਰੂਟ ਸਮੂਦੀਜ਼
- ਸਹਿਦ, ਬਦਾਮ, ਹਲਦੀ, ਸੌਂਫ ਪਾ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਪੂਰੇ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਗਰਮ ਦੁੱਧ
- ਲੱਸੀ (ਮਿੱਠੀ ਜਾਂ ਨਮਕੀਨ)
- ਕ੍ਰੀਮ ਸੇਡਾ ਜਾਂ ਕੋਲਾ ਵਿੱਚ ਰਲਾਇਆ ਦੁੱਧ
- ਪੂਰੇ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮ ਵਾਲੀ ਚਾਹ
- ਹੋਟ ਚੌਕਲੇਟ
- ਬਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਐਂਗਨੋਗ ਜਾਂ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ
- ਪੂਰੇ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਇਨਸਟੈਂਟ (ਤੁਰੰਤ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ) ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਪਾਊਡਰ
- ਬਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਸੰਪੂਰਕ ਡ੍ਰਿੰਕਸ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: www.bccancer.bc.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।