



ਪੁਸ਼ਟ ਭੋਜਨ



ਸਿਹਤਮਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ

ਪੁਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

- ਚੰਗਾ ਪੁਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ (ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਰੁੱਧ) ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਅਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪੁਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੇ ਭਾਰ ਸੰਤੁਲਤ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਤਾਕਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ (HIV) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

- ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ (HIV) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਕਾਰਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਣੇ ਸਮਾਜਿਕ, ਆਰਥਿਕ, ਦਿਮਾਗੀ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਜੋਗਾ ਪੁਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿੱਚ (ਅਪੂਰਨ ਖੁਰਾਕ) ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਧੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਪਚਣ ਕਾਰਨ ਲੋੜੀਂਦੀ ਤਾਕਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਅਪੂਰਨ ਖੁਰਾਕ** ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:
 - ~ ਸੀਮਤ ਆਮਦਨੀ ਕਾਰਨ ਖਾਣਾ ਖ਼ੀਦਣ ਦੀ ਵਿੱਤ ਨਾ ਹੋਣੀ
 - ~ ਉਦਾਸੀ ਕਾਰਨ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣੀ, ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ
 - ~ ਖਾਣਾ ਖ਼ੀਦਣ, ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਨਾ ਹੋਣੀ
 - ~ ਦੰਦਾਂ ਜਾਂ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਫੋੜੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਖਾਣਾ ਚਿੱਬਣ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
 - ~ ਉਲਟੀਆਂ (ਕੈਆਂ) ਜਾਂ ਉਬੱਤ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਖਾਣਾ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
 - ~ ਪੇਟ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਾਲੀ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਬਾਅਦ ਹੀ ਭਰਿਆ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- **ਭੋਜਨ ਦੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਪਚਣ ਦੇ ਇਹ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:**
 - ~ ਪੇਟ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਾਧੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਤਾਕਤ ਲੈਣ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਚਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋਣਾ
 - ~ ਪੇਟ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਕਾਰਨ ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ

ਮੈਂ ਚੰਗਾ ਪੁਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜਿਹੜਾ ਖਾਣਾ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ। ਚੰਗੇ ਪੁਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇਕ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਹੀ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਦਾ ਹੈ।

• ਪ੍ਰੋਟੀਨ:

- ~ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਅਮੀਨੋ ਏਸਿਡ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਮੀਨੋ ਏਸਿਡ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੱਠੇ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ (ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਰੁੱਧ) ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਮਿਊਨ (ਸਿਸਟਮ) ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹੱਦਾਂ (ਲਾਈਨਿੰਗ) ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

- ~ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਲਾਲ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ, ਟੋਫੂ, ਗਿਰੀਦਾਰ ਫਲ, ਬੀਨਜ਼, ਦਾਣੇ (ਗਰੇਨਜ਼) ਅਤੇ ਬੀਜ। ਚੰਗੀ ਵੰਨਸੁਵੰਨਤਾ ਵਾਲੇ ਅਮੀਨੋ ਏਸਿਡ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਸੋਮਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ~ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ 2 ਤੋਂ 3 ਤੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਮੁੱਠੀ ਵਿਚ ਆਉਣ ਜੋਗਾ ਮੀਟ, ਬੀਨਜ਼ ਦਾ ਅੱਧਾ ਕੱਪ, ਟੋਫੂ ਦਾ 1/3 ਕੱਪ ਜਾਂ 2 ਆਂਡੇ।

• ਚਰਬੀ:

- ~ ਚਰਬੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵੱਖਰਾ ਵੱਖਰਾ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਗੱਦੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਵਾਸਤੇ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਸਾਂਭਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਖੋਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਾਰਮੋਨ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ A, D, E ਅਤੇ K ਨੂੰ ਵੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ~ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ (ਸੈਚੂਰੇਟਡ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਘਿਓ ਜਾਂ ਲਾਲ ਮੀਟ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਲੈਸਟਰਲ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ~ ਪੌਲੀਸੈਚੂਰੇਟਡ ਚਰਬੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਰਜਰੀਨ, ਮੱਕੀ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਤੇਲ। ਕੁਝ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ (ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਰੁੱਧ) ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਮਿਊਨ (ਸਿਸਟਮ) ਵਿਚੋਂ ਟੀ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੈਚੂਰੇਟਡ ਚਰਬੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕੋਲੈਸਟਰਲ ਘੱਟ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ~ ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੂਰੇਟਡ ਚਰਬੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈਤੂਨ (ਆਲਿਵ) ਦਾ ਤੇਲ, ਅਤੇ ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਚਾਅ-ਢਾਂਚੇ ਤੇ ਜਾਂ ਕੋਲੈਸਟਰਲ ਤੇ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।
- ~ ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਏਸਿਡ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਫੈਟੀ ਏਸਿਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਖਾਣੇ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤਾ ਕਰ ਕੇ ਮੱਛੀਆਂ ਅਤੇ ਸੀਫੂਡ ਦੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਮਟਰਾਂ (ਪੀਅਜ਼) ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ (ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਰੁੱਧ) ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਮਿਊਨ (ਸਿਸਟਮ) ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੰਗੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ।

• ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ:

- ~ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਤਾਕਤ ਦੇ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਸਧਾਰਨ ਸ਼ੱਕਰ ਵਿਚ, ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੂਜੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਟੀ (ਬਰੈੱਡ), ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ, ਸੀਰੀਅਲ, ਫਲ, ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਸਧਾਰਨ ਸ਼ੱਕਰ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਧਾਤਾਂ (ਮਿਨਰਲ) ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ~ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ 5-12 ਅਨਾਜ (ਗਰੇਨਜ਼) ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਅਤੇ 5-10 ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਵਿੰਗ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰੇਨ ਦੀ ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਬਰੈੱਡ ਦਾ ਇਕ ਟੁਕੜਾ ਜਾਂ ਚਾਵਲਾਂ ਦਾ ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲਾਂ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਇਕ ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਅੱਧਾ ਕੱਪ।

• ਤਰਲ:

- ~ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਸੀਨੇ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ~ ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ (HIV) ਦੀ ਹਾਲਤ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ 8 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ~ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ (HIV) ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੰਡੀਨਾਵੀਰ (ਕਰਿਕਸੀਵੈਨ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਪੱਥਰਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ~ ਕੁਝ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕਾਫੀ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਪੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅੱਠਾਂ ਕੱਪਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਗਿਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ~ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਤ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧਾਤਾਂ (ਮਿਨਰਲਜ਼) ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵੀ ਗਵਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਟੋਰੇਡ ਵਰਗੇ ਜਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਬਣੇ ਹੋਰ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਧਾਤਾਂ (ਮਿਨਰਲਜ਼) ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਚੰਗੇ ਪੁਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਆਮ ਸੁਝਾਅ:

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ 8 ਕੱਪ, ਜੂਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਵੋ।
- ਸੀਰੀਅਲਜ਼, ਬਰੈੱਡ, ਗਰੇਨ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੱਧ ਖਾਵੋ; ਲੂਣ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਘੱਟ ਖਾਵੋ।
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਖਾਵੋ।
- ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲਵੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਵੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਰਜਸ਼ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਾਂਭਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਜਿਹੜੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖਾਣੇ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

Nutrition :: Eating Healthy :: Punjabi

ਖ਼ਾਸ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜਾਂ ਲਈ ਫ਼ੈਸਲੇ ਅਜਿਹੇ ਯੋਗਤਾਪੂਰਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ (HIV) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਣ।



ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ/ਏਡਜ਼ (HIV/AIDS) ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕ ਜੋ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਪਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸੇਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਨੇਡੀਅਨ ਐਡਜ਼ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਇੰਫ਼ਰਮੇਸ਼ਨ ਐਕਸਚੇਂਜ (Canadian AIDS Treatment Information Exchange) (CATIE) ਅਤੇ ਅਲਾਇਐੱਸ ਫ਼ਾਰ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਏਡਜ਼ ਪਰੀਵੈਨਸ਼ਨ (ASAAP) ਨੇਕ ਨੀਤੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਸੀ ਏ ਟੀ ਆਈ ਏ (CATIE) ਜਾਂ ਏ ਐੱਸ ਏ ਏ ਪੀ (ASAAP) ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਵਕਾਲਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਅਸੀਂ (ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ) ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੇਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਜਿੱਥੋਂ ਤੀਕ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ। (ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ) ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਬੇਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਡਾਕਟਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮਾਮਲੇ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ, ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਗਤਾਪੂਰਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨ।

ਸੀ ਏ ਟੀ ਆਈ ਏ (CATIE) ਜਾਂ ਏ ਐੱਸ ਏ ਏ ਪੀ (ASAAP) ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਠੀਕ ਅਤੇ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ (ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ) ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਖ਼ਤਰੇ ਲਈ ਆਪ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਣਗੇ। ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਈ ਹਾਨੀ ਲਈ ਨਾਂ ਤਾਂ ਸੀ ਏ ਟੀ ਆਈ ਏ (CATIE) ਨਾਂ ਹੀ ਏ ਐੱਸ ਏ ਏ ਪੀ (ASAAP) ਨਾ ਹੀ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ, ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਡਾਇਰੈਕਟਰਾਂ, ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਜਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਪਰਗਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜਾਂ ਸੀ ਏ ਟੀ ਆਈ ਏ (CATIE) ਜਾਂ ਏ ਐੱਸ ਏ ਏ ਪੀ (ASAAP) ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ ਤੇ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੀ ਏ ਟੀ ਆਈ ਏ (CATIE) ਜਾਂ ਏ ਐੱਸ ਏ ਏ ਪੀ (ASAAP) ਜਾਂ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਦੀਆਂ ਪਾਲਸੀਆਂ ਅਤੇ ਰਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

Copyright: This Fact Sheet is made available through a collaboration between Alliance for South Asian AIDS Prevention (ASAAP), Asian Community AIDS Services (ACAS) and the Canadian AIDS Treatment Information Exchange (CATIE). Original content developed by ACAS, 2001. Translation into Punjabi and Tamil by ASAAP, 2006. This information is also available in Chinese, Tagalog and Vietnamese www.acas.org

Funding has been provided by the Public Health Agency of Canada

Supported by an unrestricted educational grant from GlaxoSmithKline in partnership with Shire BioChem