Punjabi

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਕਰੋ
EAT TO LOWER YOUR CANCER RISK

ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਭੋਜਨ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
(Researchers say certain foods may influence risk of developing cancer.)

"ਕੈਂਸਰ" ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਦੇ ਹੀ ਬਹੁਤ ਬਹਾਦਰ ਬੰਦਾ ਵੀ ਡਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਸ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਰਤ ਖੋਜ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿਚ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ।

ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਭੋਜਨ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਜੋ ਕਿ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤਕ ਸਾਡੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਕੋਲੋਨ (ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ) ਜਾਂ ਬੌਵੇਲ (ਗੁਦਾ) ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਨੌਰਥ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲਾਲ ਮੀਟ (ਰੈੱਡ ਮੀਟ), ਪ੍ਰੌਸੈਸਡ ਮੀਟ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਫ਼ਾਈਬਰ (ਰੇਸ਼ੇ) ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ਵਾਸਮਈ ਜਾਂ ਅਨੁਮਾਨਕ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣੇ ਵਿਚਲੀ ਫ਼ੈਟ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਫ਼ੇਰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣੇ ਘੱਟ ਖਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਈਟਿੰਗ ਵੈਲ ਵਿਦ ਕੈਨੇਡਾਸ ਫ਼ੂਡ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਚਾਰ ਫ਼ੂਡ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਘੱਟ-ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਖਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅੰਤ ਵਿਚ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਸਰੀਰ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਤੱਤਾਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਕੁੱਲ ਸੰਭਾਵਿਤ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਗੱਲ ਚਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਉੱਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
(How you eat may affect your risk of cancer?)

ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ੀ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਘੱਟ ਅਤੇ ਵੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯਕੀਨੀ ਅਤੇ ਅਨੁਮਾਨਕ ਖਾਧ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਜਿਹਾ ਖਾਕਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ (ਕੀ): ▲ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਪੱਕਾ ਸਬੂਤ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ↑ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਨਾਲ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ↓ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਨਾਲ ਖਤਰਾ ਘੱਟਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤੱਤ (Food or Nutrient)	**ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ (Cancer Risk)**	**ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਥਾਂ (Location of Cancer)**	**ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ੀ ਭੋਜਨ (Dietary Recommendations)**
ਲ਼ਾਲ ਮੀਟ (ਰੈੱਡ ਮੀਟ))	▲	ਕੋਲੋਰੈਕਟਮ (ਗੁਦਾ)	ਲਾਲ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਫ਼, ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ, ਭੇਡ ਅਤੇ ਬੱਕਰੇ ਦਾ ਮੀਟ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 500 (17 ਔਂਸ) ਗਰਾਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਕਾਇਆ ਲਾਲ ਮੀਟ ਨਾ ਖਾਉ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਪੰਜ ਦਿਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 100 ਗਰਾਮ (ਤਾਸ਼ ਦੀ ਢੇਰੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ) ਤਕ।
ਪਰੌਸੈਸਡ ਮੀਟ	▲	ਕੋਲੋਰੈਕਟਮ	ਸਮੋਕਿੰਗ, ਕਿਊਰਿੰਗ ਅਤੇ ਸਾਲਟਿੰਗ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪਰੀਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਨਾਲ ਪਰੀਜ਼ਰਵ ਕੀਤੇ ਗਏ (ਸੰਭਾਲੇ ਗਏ) ਪਰੌਸੈਸਡ ਮੀਟ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਸ਼ਰਾਬ	▲	ਮੂੰਹ, ਗਰਦਨ, ਗਲ, ਈਸੋਫੈਗਸ , ਕੋਲੋਰੈਕਟਮ (ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ), ਛਾਤੀਆਂ (ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ)	ਦੋਨੋ, ਔਰਤ ਅਤੇ ਮਰਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀਆਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਡਰਿੰਕਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਲਉ ।
ਸਰੀਰਕ ਫੈਟ (ਚਰਬੀ)	↑	ਗੁਰਦੇ, ਐਂਡੋਮਿਟਰੀਅਮ, ਕੋਲੋਰੈਕਟਮ, ਪੈਨਕ੍ਰੀਆ, ਈਸੋਫੈਗਸ, ਛਾਤੀਆਂ, ਰਜੋ-ਨਿਵਿਰਤੀ (ਮੈਨੋਪੋਜ਼) ਤੋਂ ਬਾਅਦ	ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੱਦ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਸੀਮਾ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਨਡੈਕਸ ਨੂੰ 21 ਤੋਂ 23 ਤੱਕ ਰੱਖਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਬਣਾਉ। ਪੂਰੀ ਬਾਲਗ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਭੋਜਨ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਲਉ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰ ਫੈਟ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।
ਨਮਕ ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ ਭੋਜਨ	↑	ਮੇਹਦਾ	ਨਮਕ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਨਮਕ ਨਾਲ ਸਾਂਭੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ (ਸੋਡੀਅਮ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਕਰੋ।
ਵਧੇਰੇ-ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ	↑	ਗਦੂਦ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਰਵਿੰਗ ਲਉ; ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਸਰਵਿੰਗ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	↓	ਮੂੰਹ, ਗਰਦਨ, ਗਲ, ਈਸੋਫੈਗਸ, ਫ਼ੇਫੜੇ, ਮੇਹਦਾ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸੱਤ ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਖਾਉ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀ ਯੁਕਤ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂਕਿ ਆਲੂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀਆਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।
ਰੇਸ਼ੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ	↓	ਕੋਲੋਰੈਕਟਮ	ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ। ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਰੀਫ਼ਾਈਨਡ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂਕਿ ਵ੍ਹਾਈਟ ਬਰੈਡ, ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਬੇਕ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘੱਟ ਖਾਉ । ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂਕਿ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਾਲਾਂ (ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ), ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਖਾਉ।
ਫੋਲੇਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ	↓	ਪੈਨਕ੍ਰੀਆ	ਹਰੀ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਏਬੀਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ ।
ਕੈਰੋਟੀਨਾਇਡਜ਼ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ	↓	ਮੂੰਹ, ਗਰਦਨ, ਗਲ, ਈਸੋਫੈਗਸ ,ਫ਼ੇਫੜੇ	ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੇ ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂਕਿ ਗਾਜਰਾਂ, ਟੀਂਡਾ, ਖੁਰਮਾਨੀ, ਅੰਬ ਅਤੇ ਖਰਬੂਜਾ, ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਉ।
ਲਾਈਕੋਪੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ	↓	ਗਦੂਦ	ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ , ਤਰਬੂਜ਼ ਅਤੇ ਗੁਲਾਬੀ ਗਰੇਪਫਰੂਟ ਖਾਉ ।
ਐਲੀਸਿਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ	↓	ਕੋਲੋਰੈਕਟਮ /ਮੇਹਦਾ	ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਲਸਣ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ।

ਇਹ ਟੇਬਲ 2007 Report on Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: A Global Perspective ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਇਹ www.dietandcancerreport.org ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੋਤ : ਕੈਲਗਰੀ ਹੈਲਥ ਰੀਜਨ ਦੇ ਡਾਈਬਿਟੀਜ਼, ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਹਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਵੈਂਡੀ ਸ਼ਾਹ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ, ਐਪਲ ਮੈਗਜ਼ੀਨ, ਮਈ/ਜੂਨ 2008

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ:

ਈਟਿੰਗ ਵੈਲ ਵਿਧ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡਗਾਈਡ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਲਈ http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-eng.php ਤੇ ਜਾਉ
ਕੈਲਗਰੀ ਹੈਲਥ ਰੀਜਨ ਦੀ ਵੈਬ-ਸਾਈਟ: www.calgaryhealthregion.ca

ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਲਗਰੀ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਕੈਲਗਰੀ:403-943-LINK (5465) ਤੇ ਜਾਂ 1-866-408-LINK(5465) ਤੇ ਟੋਲ-ਫ਼ਰੀ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਅਗਸਤ 2008 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ/ Published August 2008