

ਡਿਸਫੇਜਾਹ ਦੌਰਾਨ ਸੌਖੇ ਚਿੱਥੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ Dysphagia Easy to Chew Diet

ਨਾਮ/Name: _____ ਤਾਰੀਖ/Date: _____

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ/Dietitian: _____

ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੁਏਜ ਪੈਥਾਲੋਜਿਸਟ/SLP: _____

ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ/OT: _____

ਡਿਸਫੇਜਾਹ ਕੀ ਹੈ?

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਪੀਣ ਲੱਗਿਆਂ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਾਉਣ/ਨਿਗਲਣ ਸਮੇਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਾਉਣ/ਨਿਗਲਣ ਸਮੇਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ 'ਡਿਸਫੇਜਾਹ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਡਿਸਫੇਜਾਹ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਖੰਘ, ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ, ਅਸਪਸ਼ਟ ਬੋਲਣਾ, ਗਲਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਨੱਕ ਵਗਦਾ ਰਹਿਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਗਦਾ ਰਹਿਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼, ਬਿਨਾ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਣਾ, ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਗਲੇ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਫਸਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਖਾਣਾ ਲੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਬਚਿਆ ਰਹਿਣਾ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਲੰਘਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਡਿਸਫੇਜਾਹ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਸਫੇਜਾਹ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਹੈ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਲੰਘਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ।

ਖਾਣਾ ਲੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਤਰਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਐਸਪਿਰੇਸ਼ਨ' ('aspiration') ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸਪਿਰੇਸ਼ਨ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਨਮੂਨੀਆ ਜਿਹੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਿਸ ਬਣਤਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖਾ ਚਿੱਥਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਖਾਣੇ ਸਿੱਲ੍ਹੇ, ਨਰਮ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਿੱਥੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਖਾਣੇ ਲਈ ਹੋਰ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ:

ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਖਲਲ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਖਾਓ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਗਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣਾ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਾਉਣਾ ਹੈ।
- ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।
- ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗਰਾਹੀਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਘੁੱਟ ਭਰੋ।
- ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਖਾਓ ਪੀਓ।
- ਹੋਰ ਗਰਾਹੀ ਜਾਂ ਘੁੱਟ ਭਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੂੰਹ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਲੰਘਾ ਲਵੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਾ ਖਾਣਾ ਲੰਘਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪਵੇ।
- ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਿੱਲ੍ਹਾ/ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤੋ:
 - ਤਰੀ ਜਾਂ ਸਾਸ
 - ਮੱਖਣ, ਮਾਰਜਰੀਨ ਜਾਂ ਤੇਲ
 - ਮਾਇਓਨੀਜ਼, ਖੱਟੀ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਦਹੀਂ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

A. ਵੱਖ ਵੱਖ ਘਣਤਾ/ਗਾੜ੍ਹਾਪਨ ਵਾਲੇ ਮਿਕਸ ਖਾਣੇ:

ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਤਰਲ ਅਤੇ ਠੋਸ ਖਾਣੇ ਮਿਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਘਾਉਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਐਸੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਮਿਸਾਲਾਂ:

- ਮੀਟ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਤਰੀ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮ ਆਧਾਰਿਤ ਸੂਪ (ਮਿਸਾਲਾਂ: ਚਿਕਨ ਨੂਡਲਜ਼ ਸੂਪ, ਕ੍ਰੀਮ ਆਫ ਮਸ਼ਰੂਮ/ਖੁੰਬਾਂ)
- ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਸੁੱਕੇ ਸੀਰੀਅਲ (ਮਿਸਾਲਾਂ: ਫੁੱਲੀਆਂ ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ, ਸੌਗੀ/ਮੇਵੇ ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ)
- ਜੂਸ ਜਾਂ ਸਿਰਪ ਵਿਚ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਫਲ (ਮਿਸਾਲ: ਫਰੂਟ ਕਾਕਟੇਲ)

B. ਚਿਪਚਿਪੇ/ਲੇਸਦਾਰ ਖਾਣੇ

ਐਸੇ ਖਾਣੇ ਤਾਲੂ ਨਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਭ ਨਾਲ ਤਾਲੂ ਨਾਲੋਂ ਉਤਾਰਨੇ ਔਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਐਸੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਮਿਸਾਲਾਂ:

- ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਕ੍ਰੀਮ ਚੀਜ਼, ਚੀਜ਼ ਸਪ੍ਰੈੱਡ (ਜੇ ਕਰ ਖਾਣੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ)
- ਟਾਫੀ, ਕਾਰਮੈਲ, ਜਲੇਬੀਆਂ, ਸਖਤ ਗੋਲੀਆਂ, ਚਵਿੰਗਮ
- ਪੀਜ਼ਾ, ਬੇਗਲ
- ਸੁੱਕੇ ਫਲ

C. ਸੁੱਕੇ, ਭੁਰਭੁਰੇ ਅਤੇ ਪਾਪੜ ਜਿਹੇ ਕੁਰਕਰੇ ਖਾਣੇ:

ਐਸੇ ਖਾਣੇ ਜਲਦੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖੰਘ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਮ ਘੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਸੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਮਿਸਾਲਾਂ:

- ਕੋਈ ਬ੍ਰੈੱਡ ਜਾਂ ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸੁੱਕਾ ਹੈ, ਸਖਤ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਸਖਤ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ
(ਮਿਸਾਲਾਂ: ਟੋਸਟ, ਬਿਸਕੁਟ, ਕ੍ਰੈਕਰ, ਸਕੋਨਜ਼, ਮਫਿਨਜ਼, ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਕਈ ਅਨਾਜਾਂ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫਿਨ, ਕ੍ਰੋਸੈਂਟਸ (croissants))
- ਸੁੱਕੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਗ੍ਰੈਨੋਲਾ ਜਾਂ ਮੂਸਲੀ ਸਮੇਤ
- ਚੌਲ, ਕੁਸਕੁਸ, ਕੁਇਨਾ
- ਮੱਕੀ ਦੇ ਫੁੱਲੇ, ਪ੍ਰੈਟਜ਼ੈਲ (pretzels)
- ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼, ਆਲੂ ਦੇ ਚਿਪਸ, ਟੈਕੋ ਚਿਪਸ ਜਾਂ ਸ਼ੈੱਲਜ਼
- ਖੋਪਾ/ਨਾਰੀਅਲ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ
- ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਜ਼ਯੋਗ ਖਾਣੇ:

ਖਾਣੇ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੇ ਵਿਕਲਪ:

ਡਿਸਫੇਜਾਹ ਦੌਰਾਨ ਸੌਖੇ ਚਿੱਥੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ

ਨੋਟ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰਲ ਗਾੜ੍ਹੇ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਤਰਲ ਚੁਣਨੇ ਹਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਤਰਲ ਗਾੜ੍ਹੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹੋ।

ਖਾਣੇ ਦਾ ਗਰੁੱਪ	ਚੁਣਨ ਲਈ ਖਾਣੇ	ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ	<ul style="list-style-type: none"> • ਸਾਦਾ ਜਾਂ ਇਕਸਾਰ ਕੀਤਾ, ਸੁਆਦੀ ਬਣਾਇਆ ਦਹੀਂ • ਘਰ ਬਣਾਇਆ ਪਨੀਰ (ਨਿਚੋੜਿਆ ਹੋਇਆ) • ਸਖਤ ਚੀਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਚੇਦਰ, ਸਵਿੱਸ) • ਮਸ਼ੀਨੀ ਚੀਜ਼ ਸਲਾਈਸਿਜ਼ • ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਖਾਣੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜਾਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ • ਸਾਰੇ ਨਰਮ ਚੀਜ਼, ਚੀਜ਼ ਸਪਰੈੱਡ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਮ ਚੀਜ਼
ਦਾਣਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ	<ul style="list-style-type: none"> • ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਬਹੁਤ ਬਰੀਕ ਕੀਤੇ ਸੀਰੀਅਲ (ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਦਮ ਬਣਨ ਵਾਲਾ ਓਟਮੀਲ, ਕ੍ਰੀਮ ਆਫ ਵ੍ਹੀਟ, ਕ੍ਰੀਮ ਆਫ ਰਾਈਸ, ਪਬਲਮ ਸੀਰੀਅਲ) • ਸਾਸ, ਮਾਰਜਰੀਨ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਨਰਮ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਨੂਡਲਜ਼ • ਨਰਮ ਬ੍ਰੈੱਡ ਜਾਂ ਰੋਲਜ਼: ਚਿੱਟੀ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੀ • ਨਰਮ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਪੈਨਕੇਕ • ਮਾਰਜਰੀਨ, ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਤਰੀ ਨਾਲ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਮਫਿਨ • ਨਾਨ ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਗਰਮ ਗਰਮ ਜਾਂ ਸਾਸ ਨਾਲ ਨਰਮ ਕੀਤੀ • ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਡਰੈੱਸਿੰਗ/ਸਟਫਿੰਗ • ਸਾਸ, ਮਾਰਜਰੀਨ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਚੌਲ • ਕੌਂਗੀ (congee) (ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਛਾਣੀ ਹੋਈ) • ਕ੍ਰੈਕਰ ਸੂਪ ਵਿਚ ਡਬੋਏ ਹੋਏ • ਨਰਮ ਫਰੈਂਚ ਟੋਸਟ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈੱਡ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਛਾਣ, ਬੀਜ, ਗਿਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਫਲ ਹੋਣ • ਸਾਰੇ ਸੁੱਕੇ ਸੀਰੀਅਲ • ਸਖਤ ਜਾਂ ਭੁਰਭੁਰੀ ਬ੍ਰੈੱਡ (ਜਿਵੇਂ ਟੋਸਟ, ਸਕੋਨ, ਬੇਗਲ, ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫਿਨ, ਕ੍ਰੋਸੈਂਟ, ਡਾਨਿਸ਼) • ਫ੍ਰੈਂਚ ਟੋਸਟ, ਵੈਫਲ • ਸੁੱਕੇ ਜਾਂ ਸਾਦੇ ਚੌਲ ਜਾਂ ਪਾਸਤਾ • ਕੌਂਗੀ (congee) (ਜੇ ਕਰ ਮਲੀਦਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਛਾਣੀ ਨਹੀਂ) • ਸੁੱਕੀ ਬ੍ਰੈੱਡ (ਜੇ ਕਰ ਸਾਸ, ਮਾਰਜਰੀਨ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ) (ਜਿਵੇਂ ਪਿਟਾ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਟੋਰਟੇਲਾ, ਨਾਨ, ਰੋਟੀ, ਚਪਾਤੀ) • ਕ੍ਰੈਕਰ, ਮੇਲਬਾ ਟੋਸਟ, ਰਾਈਸ ਕੇਕ, ਚਿਪਸ, ਮੱਕੀ ਦੇ ਫੁਲੇ, ਪ੍ਰੈਜ਼ਲਜ਼

ਖਾਣੇ ਦਾ ਗਰੁੱਪ	ਚੁਣਨ ਲਈ ਖਾਣੇ	ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ
ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ	<ul style="list-style-type: none"> • ਨਰਮ ਮੀਟ ਦੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਸਲਾਈਸਿਜ਼ • ਤਾਜ਼ੇ ਮੀਟ ਵਾਲੀਆਂ ਪੈਟੀਜ਼, ਮੀਟਲੋਫ, ਚਮੜੀ ਰਹਿਤ ਸਾਸੇਜ਼, ਵਿਨਰਜ਼ (wieners) • ਤਾਜ਼ਾ, ਸਿਲ੍ਹਾ, ਨਰਮ ਮੁਰਗਾ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਰਹਿਤ ਮੱਛੀ • ਡੱਬਾਬੰਦ ਟੂਨਾ ਅਤੇ ਸੈਮਨ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਰਮ ਹੱਡੀਆਂ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਣ) • ਨਰਮ, ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਸਕਰੈਂਬਲਡ ਅੰਡੇ • ਸਾਦਾ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਵਾਲਾ ਆਮਲੇਟ • ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ ਪਕਾ ਕੇ ਨਰਮ, ਗਿੱਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ • ਇਕਸਾਰ ਕੀਤਾ ਹੁਮਸ (hummus) • ਨਰਮ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨਾ ਟੋਫੂ • ਛਾਣੇ ਹੋਏ ਰਾਜਮਾਂਹ, ਚਣਾ ਮਸਾਲਾ/ਛੋਲੇ • ਗਾੜ੍ਹੀ ਦਾਲ (ਦਾਲ ਦੀ ਤਰੀ) 	<ul style="list-style-type: none"> • ਸਖਤ, ਸੁੱਕਿਆ ਜਾਂ ਤਲਿਆ ਮੀਟ • ਬੇਕਨ (bacon), ਚਮੜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਸੇਜ਼ • ਟੁਕੜੇ ਕੀਤਾ, ਬ੍ਰੈੱਡ ਕਰੰਬ ਲਗਾ ਜਾਂ ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ ਜਾਂ ਮੱਛੀ • ਮਲੀਦਾ ਕਰ ਕੇ ਸਲਾਦ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਖਤ ਉੱਬਲੇ ਅੰਡੇ • ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ • ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਟੋਫੂ • ਸੁੱਕੀਆਂ ਅਤੇ ਭੁਰਭੁਰੀਆਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਪੈਟੀਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਸੋਇਆ ਬਰਗਰ) • ਮੂੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ
ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> • ਐਪਲ ਸਾਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਫਲ • ਨਰਮ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ ਜੋ ਛਾਣੇ ਹੋਏ ਹਨ • ਤਾਜ਼ਾ ਨਰਮ ਫਲ (ਜਿਵੇਂ ਕੇਲਾ, ਅੰਬ, ਪਪੀਤਾ) • ਸਟਿਊ (stewed) ਕੀਤੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ • ਨਰਮ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ • ਮਸਲੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਉੱਬਲੇ ਆਲੂ, ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ, ਸਕੈਲਪ ਕੀਤੇ ਆਲੂ, ਛਿੱਲੇ ਹੋਏ ਸੁਕੈਸ, ਯੈਮ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਸਖਤ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ • ਤਾਜ਼ੇ ਰਸ ਵਾਲੇ ਫਲ (ਜਿਵੇਂ ਸੰਤਰਾ, ਹਦਵਾਣਾ, ਅੰਗੂਰ) • ਸਲਾਦ ਸਮੇਤ ਸਭ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ • ਰੋਸ਼ੇਦਾਰ, ਸਖਤ ਜਾਂ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਬੋਕ ਚੌਏ, ਗੈ ਲੈਨ (gai lan), ਸੇਲਰੀ) • ਛਿੱਲਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਮੱਕੀ, ਲੀਮਾ ਬੀਨਜ਼) • ਤਲੇ ਹੋਏ ਆਲੂ, ਫ੍ਰੈਂਚ ਫਰਾਈਜ਼ • ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਖਾਣੇ ਦਾ ਗਰੁੱਪ	ਚੁਣਨ ਲਈ ਖਾਣੇ	ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ
ਸੂਪ, ਮਿਕਸ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਖਾਣੇ	<ul style="list-style-type: none"> ਬਿਲਕੁਲ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਛਾਣੇ ਹੋਏ ਸੂਪ, ਕੌਂਜੀ (congee) ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਪਤਲੀ ਖਿਚੜੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਰਮ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਸਲਾਦ ਵਾਲੀ ਸੈਂਡਵਿਚ (ਜਿਵੇਂ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਦਾ ਸਲਾਦ) ਇਕਸਾਰ ਕੀਤੀ ਸਾਸ ਜਾਂ ਤਰੀ ਵਿਚ ਬਰੀਕ ਪੀਸੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਨਰਮ, ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਮਿਕਸ ਖਾਣੇ (ਜਿਵੇਂ ਕੈਸਰੋਲ) ਨਰਮ ਫਰੀਟਾਟਸ (frittatas) ਅਤੇ ਸਖਤ ਪਰਤ ਰਹਿਤ ਕੁਇਚਿਜ਼ (quiches) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਅੰਸ਼ ਹੋਣ 	<ul style="list-style-type: none"> ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਸੂਪ ਜੋ ਮਲੀਦਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਛਾਣੇ ਨਹੀਂ (ਜਿਵੇਂ ਚਿਕਨ ਨੂਡਲਜ਼, ਕ੍ਰੀਮ ਆਫ ਮਸ਼ਰੂਮ) ਗਿੱਲ ਕੀਤੀਆਂ ਸੈਂਡਵਿਚ (ਜਿਵੇਂ ਗਿੱਲਡ ਚੀਜ਼) ਪੇਸਟਰੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਕਰ ਸਾਸ ਨਾਲ ਗਿੱਲੇ/ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਕਰ ਕੇ ਨਰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਹੋਏ (ਜਿਵੇਂ ਚਿਕਨ ਪਾਟ ਪਾਈ) ਪੀਜ਼ਾ
ਮਿੱਠੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਮਠਿਆਈਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਸਾਰੇ ਨਰਮ ਮਿੱਠੇ ਖਾਣੇ ਜੋ ਭੁਰਭੁਰੇ ਨਹੀਂ (ਜਿਵੇਂ ਪੁਡਿੰਗ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਟਾਪੀਓਕਾ ਪੁਡਿੰਗ ਖੀਰ, ਫਿਰਨੀ, ਮਾਊਸਸ (mousses)) ਸ਼ਹਿਦ, ਜੈਲੀ, ਚੀਨੀ, ਸਿਰਪ/ਸ਼ਰਬਤ ਪਾਈ ਫਿਲਿੰਗ (pie filling) 	<ul style="list-style-type: none"> ਬੀਜਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਫਲਾਂ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਸੇਕੇ/ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਮਿੱਠੇ ਖਾਣੇ ਜੋ ਸੁੱਕੇ, ਭੁਰਭੁਰੇ ਜਾਂ ਚਿੱਥਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣ (ਜਿਵੇਂ ਕੇਕ, ਸੁਕੇਅਰਜ਼ (squares), ਬਾਰ, ਬਰਾਊਨੀ (brownies), ਲੋਵਜ਼, ਮੁਰਮੁਰੇ, ਕੋਬਲਰ (cobblers), ਪਾਈਜ਼, ਟਾਰਟਸ, ਪੇਸਟਰੀ, ਬਿਸਕੁਟ, ਮਰੂੰਡਾ (Rice Krispies® squares)) ਪਾਈ ਜਾਂ ਪੇਸਟਰੀ ਦੀ ਸਖਤ ਪਰਤ ਬੀਜਾਂ ਵਾਲੇ ਜੈਮ, ਮਾਰਮਲੇਡ

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਦੱਸੋ।
ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਕੀਤਾ: ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ FI.710.D46 ਡਿਸਫੇਜਾਹ ਦੌਰਾਨ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਨਰਮ ਡਾਈਟ (ਅਪ੍ਰੈਲ 2014)

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Catalogue #266383 (February 2017) Punjabi

To order: patienteduc.fraserhealth.ca

