

ਡਿਸਫੇਜਾਗ ਲਈ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤਾ ਖਾਣਾ

Dysphagia Minced Diet

ਨਾਮ/Name _____ ਤਾਰੀਖ/Date: _____

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ/Dietitian: _____

ਬੋਲ ਚਾਲ ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ

Speech Language Pathologist: _____

ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ

Occupational Therapist: _____

ਡਿਸਫੇਜਾਹ (ਖਾਣਾ ਲੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ) ਕੀ ਹੈ?

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤਰਲ ਪੀਣ ਸਮੇਂ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ ਖਾਣਾ ਲੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀ ਤਕਲੀਫ 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 ਤਕਲੀਫ, 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 ਤਕਲੀਫ ਹੋਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਡਿਸਫੇਜਾਹ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਸਫੇਜਾਹ (ਖਾਣਾ ਲੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ) 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 'ਐਸਪ੍ਰੇਸ਼ਨ' ('aspiration') ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਨਮੂਨੀਆ ਜਿਹੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਿਸ ਬਣਤਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਖਾਓ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਖਾਣੇ ਕੀਮਾ ਕੀਤੇ, ਮਸਲੇ ਹੋਏ, ਬਹੁਤ ਨਰਮ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਬਰੀਕ ਕੱਦੂ ਕਸ ਕੀਤੇ ਹੋਣ। ਕੀਮਾ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੱਥਣਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

ਖਾਣੇ ਲਈ ਹੋਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ:

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

- ਖਾਣਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਰਹਿਤ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਖਾਓ।
- ਗਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣਾ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਾ ਲਵੋ।
- 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।

ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਕੁੱਝ ਐਸੇ ਖਾਣੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

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

B. ਚਿਪਚਿਪੇ/ਲੇਸਦਾਰ ਖਾਣੇ

ਐਸੇ ਖਾਣੇ ਤਾਲੂ ਨਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਭ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣੇ ਔਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਐਸੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਮਿਸਾਲਾਂ:

- ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਕ੍ਰੀਮ ਚੀਜ਼, ਚੀਜ਼ ਸਪ੍ਰੈੱਡ
- 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 ਲਈ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ 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 ਸਾਦੀ ਜਾਂ ਇਕਸਾਰ ਕੀਤੀ ਪੁਡਿੰਗ ਘਰ ਬਣਾਇਆ ਪਨੀਰ ਚੀਜ਼ ਜੇ ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਗ੍ਰੇਟ ਕੀਤਾ ਸਖਤ ਚੀਜ਼ ਸੂਪ ਜਾਂ ਕੈਸਰੋਲ ਵਿਚ ਘੁਲਿਆ ਹੋਇਆ) 	<ul style="list-style-type: none"> ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜਾਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ ਸਖਤ ਚੀਜ਼ ਸਮੇਤ ਸਭ ਕਿਸਮ ਦੇ ਚੀਜ਼, 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) ਮਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਟੋਸਟ ਕੀਤੀ ਬ੍ਰੈੱਡ ਜਿਸ ਦੇ ਸਖਤ ਕਿਨਾਰੇ ਕੱਟੇ ਕੇ ਗਰਮ ਟੋਸਟ ਤੇ ਮੱਖਣ ਲਗਾਇਆ ਹੋਵੇ ਸਾਸ ਵਾਲਾ ਨਰਮ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਨੂਡਲਜ਼ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਕਰੋਨੀ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਜਿੰਨਾ ਕੱਟਿਆ ਹੋਵੇ ਚੌਲ ਸਾਸ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਿਕਸ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਗਰਮ ਜਾਂ ਸਾਸ ਨਾਲ ਨਰਮ ਕੀਤਾ ਨਾਨ ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਕੌਂਗੀ (congee) ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਕ੍ਰੈਕਰ ਭੁਰਭੁਰੇ ਕਰ ਕੇ ਸੂਪ ਵਿਚ ਡਬੋਏ ਹੋਏ ਸਾਦਾ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਚੌਲਾਂ ਵਾਲੇ ਨੂਡਲਜ਼ ਦੇ ਰੋਲ ਸਾਸ ਨਾਲ 	<ul style="list-style-type: none"> ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈੱਡ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੀਜ, ਗਿਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਫਲ ਹੋਣ ਸਾਰੇ ਸੁੱਕੇ ਸੀਰੀਅਲ ਸਖਤ ਜਾਂ ਭੁਰਭੁਰੀ ਬ੍ਰੈੱਡ ਜਾਂ ਪੇਸਟਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਟੋਸਟ, ਸਕੋਨ, ਬੇਗਲ, ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫਿਨ, ਕ੍ਰੇਸੈਂਟ, ਡਾਨਿਸ਼, ਬਿਸਕੁਟ, ਕੇਕ, ਏਸ਼ੀਅਨ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੰਨ ਜਾਂ ਪੇਸਟਰੀ) ਫ੍ਰੈਂਚ ਟੋਸਟ, ਵੈਫਲ ਸੁੱਕੇ ਜਾਂ ਸਾਦੇ ਚੌਲ ਜਾਂ ਪਾਸਤਾ ਸੁੱਕੀ ਬ੍ਰੈੱਡ (ਜਿਵੇਂ ਪਿਟਾ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਟੋਰਟੋਲਾ, ਨਾਨ, ਰੋਟੀ, ਚਪਾਤੀ) ਕ੍ਰੈਕਰ, ਮੇਲਬਾ ਟੋਸਟ, ਰਾਈਸ ਕੇਕ, ਚਿਪਸ, ਮੱਕੀ ਦੇ ਫੁਲੇ, ਪ੍ਰੈਜ਼ਲਜ਼) ਚਿਪਚਿਪੇ ਚੌਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਡੰਪਲਿੰਗਜ਼

ਖਾਣੇ ਦਾ ਗਰੁੱਪ	ਚੁਣਨ ਲਈ ਖਾਣੇ	ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ
ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ	<ul style="list-style-type: none"> • ਸਭ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ ਜੋ ਗਿੱਲਾ/ਤਰ, ਨਰਮ, ਅਤੇ ਕੀਮਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ • ਸਾਬਤ, ਨਰਮ ਹੱਡੀ ਰਹਿਤ ਮੱਛੀ • ਡੱਬਾਬੰਦ ਟੂਨਾ ਅਤੇ ਸੈਮਨ ਕੀਮਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਸਾਸ ਵਿਚ ਮਸਲੀ ਹੋਈ • ਨਰਮ, ਗਿੱਲਾ ਸਕ੍ਰੈਂਬਲਡ ਅੰਡਾ • ਸਖ਼ਤ ਉੱਬਲਿਆ ਅੰਡਾ ਮਸਲ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਸ ਜਾਂ ਮਾਇਓਨੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ • ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ ਪਕਾ ਕੇ ਨਰਮ, ਗਿੱਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੀਆਂ • ਇਕਸਾਰ ਕੀਤਾ ਹੁਮਸ (hummus) • ਨਰਮ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨਾ ਟੋਫੂ • ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਬੇਕਿੰਗ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਤੇਲ • ਛਾਣੇ ਹੋਏ ਰਾਜਮਾਂਹ, ਚਣਾ ਮਸਾਲਾ/ਛੋਲੇ • ਗਾੜ੍ਹੀ ਦਾਲ (ਦਾਲ ਦੀ ਤਰੀ) 	<ul style="list-style-type: none"> • ਸਖ਼ਤ, ਸੁੱਕਿਆ ਜਾਂ ਤਲਿਆ ਮੀਟ • ਬੇਕਨ, ਚਮੜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਸੇਜ਼ • ਟੁਕੜੇ ਕੀਤਾ, ਬ੍ਰੈੱਡ ਕਰੰਬ ਲਗਾ ਜਾਂ ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ ਜਾਂ ਮੱਛੀ • ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ • ਸਲਾਦ ਵਿਚ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਸਖ਼ਤ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਅੰਡੇ • ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ • ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਟੋਫੂ • ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਬੇਕਿੰਗ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ 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 ਕੀਮਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਸਲੇ ਅਤੇ ਛਾਣੇ ਹੋਏ • ਤਾਜ਼ਾ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਕੇਲਾ • ਪੱਕਿਆ ਆਵਾਕਾਡੋ • ਉੱਬਲੇ ਹੋਏ ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਜੋ ਕੀਮਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਸਲੇ ਹੋਏ ਹੋਣ • ਨਰਮ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜੋ ਕੀਮਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਸਲੀਆਂ ਹੋਣ (ਜਿਵੇਂ ਬ੍ਰੋਕਲੀ, ਫੁਲ ਗੋਭੀ, ਹਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਗਾਜਰਾਂ, ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਪਾਲਕ) • ਮਸਲੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਉੱਬਲੇ ਆਲੂ, ਸਕੈਲਪ ਕੀਤੇ ਆਲੂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਸਲੇ ਹੋਏ, ਛਿੱਲੇ ਹੋਏ ਸੁਕੈਸ਼, ਯੈਮ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਡੱਬਾਬੰਦ ਮਿਕਸ ਫਰੂਟ (ਜਿਵੇਂ ਫਰੂਟ ਕਾਕਟੇਲ) • ਸਖ਼ਤ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ • ਤਾਜ਼ੇ ਰਸ ਵਾਲੇ ਫਲ (ਜਿਵੇਂ ਸੰਤਰਾ, ਹਦਵਾਣਾ, ਅੰਗੂਰ) • ਸਲਾਦ ਸਮੇਤ ਸਭ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ • ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ, ਸਖ਼ਤ ਜਾਂ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਬੋਕ ਚੌਏ, ਗੈ ਲੈਨ (gai lan), ਸੇਲਰੀ) • ਛਿਲਕੇ 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 ਗਿੱਲੇ ਅਤੇ ਬਰੀਕ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਸਲਾਦ ਵਾਲੀ ਸੈਂਡਵਿਚ (ਜਿਵੇਂ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਦਾ ਸਲਾਦ) • ਇਕਸਾਰ ਕੀਤੀ ਸਾਸ ਜਾਂ ਤਰੀ ਵਿਚ ਨਰਮ ਅਤੇ ਗਿੱਲੇ, ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਮਿਕਸ ਖਾਣੇ (ਜਿਵੇਂ ਕੈਸਰੋਲ) ਬਰੀਕ ਪੀਸੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਵਾਲੇ • 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) • ਸਲਾਈਸ ਕੀਤੇ ਮੀਟ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਸੈਂਡਵਿਚ • ਗਿੱਲ ਕੀਤੀਆਂ ਸੈਂਡਵਿਚ (ਜਿਵੇਂ ਗਿੱਲਡ ਚੀਜ਼) • ਬਰਗਰ, ਹਾਟ ਡਾਗਜ਼ • ਸਟਿਊ, ਤੜਕੇ/ਭੁੰਨੇ ਪਦਾਰਥ • 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 ਟਾਪੀਓਕਾ ਪੁਡਿੰਗ ਸਮੇਤ ਪੁਡਿੰਗ, ਖੀਰ, ਫਿਰਨੀ, ਮਾਊਸਸ (mousses)) • ਸ਼ਹਿਦ, ਜੈਲੀ, ਚੀਨੀ, ਸਿਰਪ/ਸ਼ਰਬਤ • ਪਾਈ ਫਿਲਿੰਗ (pie filling) • ਇਕਸਾਰ, ਮਿੱਠੇ ਸੂਪ (ਜਿਵੇਂ ਕਾਲੇ ਤਿਲਾਂ ਜਾਂ ਅਖਰੋਟਾਂ ਦਾ ਸੂਪ), 	<ul style="list-style-type: none"> • ਬੀਜਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਫਲਾਂ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਸੇਕੇ/ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ • ਮਿੱਠੇ ਖਾਣੇ ਜੋ ਭੁਰਭੁਰੇ ਜਾਂ ਚਿੱਥਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣ (ਜਿਵੇਂ ਕੇਕ, ਸੁਕੇਅਰਜ਼ (squares), ਬਾਰ, ਬਰਾਊਨੀ (brownies), ਲੋਵਜ਼, ਮੁਰਮੁਰੇ, ਕੌਬਲਰ (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 ਫੋਨ ਕਰੋ।

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

ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ: ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ FI.710.M56 ਡਿਸਫੇਜਾਹ ਮਿਸਡ ਡਾਈਟ (ਅਪ੍ਰੈਲ 2014)

www.fraserhealth.ca

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

Catalogue #266277 (December 2019) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

