



Punjabi

## ਨਿਗਲਨ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ Dysphagia Pureed Diet

ਨਾਮ/Name: \_\_\_\_\_ ਤਾਰੀਖ/Date: \_\_\_\_\_

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ/Dietitian: \_\_\_\_\_

ਸਪੀਚ ਲੇਂਗੁਏਜ ਪੈਥਾਲੋਜਿਸਟ/SLP: \_\_\_\_\_

ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ/OT: \_\_\_\_\_

## ਖਾਣਾ ਨਿਗਲਨ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ (ਡਿਸਫੈਜ਼ਾਹ) ਕੀ ਹੈ?

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਠੋਸ ਖਾਣਾ 6ਖਾਣ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪੀਣ ਸਮੇਂ ਖਾਣਾ ਨਿਗਲਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਣਾ ਨਿਗਲਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ‘ਡਿਸਫੈਜ਼ਾਹ’ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਡਿਸਫੈਜ਼ਾਹ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਖੰਘਣਾ, ਸਾਹ ਰੁਕਣਾ, ਖਰਦਰੀ ਆਵਾਜ਼, ਗਲਾ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਰਹਿਣਾ, ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਗਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਗਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼, ਬਿਨਾ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਣਾ, ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਖਾਣਾ ਗਲੇ ਵਿਚ ਅਟਕਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਖਾਣਾ ਨਿਗਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਰਹਿਣਾ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਨਿਗਲਣ ਲੱਗਿਆਂ ਹੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣੀ। ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸਫੈਜ਼ਾਹ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਅਲਾਮਤਾਂ ਹੋਣ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਸਫੈਜ਼ਾਹ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਿਗਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਖਾਣਾ ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਤਰਲ ਫੇਫ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ‘ਐਸਪਰੇਸ਼ਨ’ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਮੂਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ‘ਡਿਸਫੈਜ਼ਾਹ ਪਿਊਰੀਡ’ ਖਾਣਾ ਖਾਓ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਾ ਖਾਣਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਸਲ ਕੇ ਮੁਲਾਇਮ ਕਰ ਲਵੇ। ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗਿਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਠੋਸ ਟੁਕੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਖਾਣਾ ਐਪਲਸਾਸ, ਮਸਲੇ ਹੋਏ ਆਲੂ, ਜਾਂ ਸੀਰੇ ਜਿਹੀ ਪੁਡਿੰਗ ਜਿਹਾ ਨਰਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਸਲੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਚਬਾਊਣ/ਚਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਖਾਣੇ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ:

---

---

---

## ਮੈਂ ਮਲੀਦਾ/ਨਰਮ ਖਾਣੇ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਾਂ?

ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਕੇਲਾ ਜਾਂ ਉੱਬਲੇ ਹੋਏ ਆਲੂਆਂ ਜਿਹੇ ਨਰਮ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਮਲੀਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਂਟਾ (ਫੋਰਕ) ਜਾਂ ਆਲੂ ਫੇਹਣ ਵਾਲਾ ਮੈਸ਼ਰ
- ਹੋਰ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਮਲੀਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬਲੈਂਡਰ ਜਾਂ ਮਿਕਸੀ
- ਇੱਕ ਬਰੀਕ ਮੋਰੀਆਂ ਵਾਲੀ ਪੋਣੀ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ)

### ਨਿਰਦੇਸ਼:

1. ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।
2. ਖਾਣੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰੋ।
3. ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਿਕਸੀ ਵਿਚ ਪਾਓ। ਮਿਕਸੀ ਨੂੰ ਅੱਧੇ (1/2) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਭਰੋ।
4. ਢੱਕਣ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਮਿਕਸੀ ਚਲਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਇਕਸਾਰ ਕਰ ਲਵੋ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਤਰਲ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
5. ਜੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਗਿਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਰਹਿ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਛਾਣ ਲਵੋ।
6. ਖਾਣੇ ਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾਪਨ ਚੈੱਕ ਕਰੋ:  
ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਖਾਣਾ ਇਕਸਾਰ ਮੁਲਾਇਮ ਹੈ।  
ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਦਾ ਤਰਲ ਅਤੇ ਠੋਸ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।  
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰੋ।
7. ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਵਾਰ ਮਿਕਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬਲੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਅਤੇ ਹੰਗਾਲ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
8. ਬਚੇ ਹੋਏ ਮਲੀਦਾ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਫਰਿਜ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।  
ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿਚ 2 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।  
ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਇੱਕ ਟਾਈਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਪੈਕਟ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ 2 ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਮੈਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਮਲੀਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਵਿਚ ਕੀ ਮਿਲਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਲਈ:

ਇਹ ਪਾ ਕੇ ਦੇਖੋ...	ਕਿਸ ਵਿਚ...	ਕਿੰਨਾ...
ਤਰੀ, ਸ਼ੋਰਬਾ, ਸਾਸ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਖਾਣੇ ਵਾਲਾ ਤਰਲ	ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ, ਪਾਸਤਾ, ਚੌਲ, ਕੈਸੇਰੋਲਜ਼ (casseroles)	ਹਰ 3 ਅੰਸ (90 ਗ੍ਰਾਮ) ਲਈ $\frac{1}{4}$ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਵਰਤੋ
ਜੂਸ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀ ਜਾਂ ਸੰਪੂਰਕ ਤਰਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਨਸਿਓਰ <sup>®</sup> ਜਾਂ ਬੂਸਟ <sup>®</sup> )	ਬ੍ਰੈੱਡ, ਸੀਰੀਅਲ, ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ	ਇੱਕ ਸਮੇਂ 1ਤੋਂ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਪਾਓ।

ਸੁਆਦ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਪੀਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਤੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ, ਮਸਾਲੇ, ਮੁਲਾਇਮ ਸਾਸ, ਜਾਂ  
ਟੁਮੈਟੋਸਾਸ, ਕੈਚਅੱਪ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੁਆਦੀ ਚੀਜ਼ ਮਿਲਾਓ।

ਜਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲੀਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ: ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ, ਬੀਜ, ਜਾਂ ਸਖਤ ਝਿੱਲੀਆਂ,  
ਤਲੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਰਾੜੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਸਖਤ ਮੀਟ।

## ਕੀ ਮੈਂ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਗਰਾਸਰੀ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਹਾਂ ਜੀ। ਤੁਸੀਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮਲੀਦਾ ਖਾਣੇ ਗਰਾਸਰੀ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ
- ਸਾਦਾ, ਵੈਨੀਲਾ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਕਸਾਰ ਸਵਾਦੀ ਦਹੀ
- ਇੱਕ ਦਮ ਬਣਨ ਵਾਲਾ ਓਟਮੀਲ, ਕ੍ਰੀਮ ਆਫ ਵੀਟ (Cream of Wheat<sup>®</sup>) ਜਾਂ  
ਪੈਬਲਮ ਸੀਰੀਅਲ (Pablum<sup>®</sup> cereal)
- ਫੇਰੇ ਹੋਏ ਆਲੂ
- ਮਿੱਠੇ ਖਾਣੇ (pudding)
- ਐਪਲਸਾਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਫਲਾਂ ਦੀ ਸਾਸ
- ਉੱਬਲੇ ਹੋਏ ਚਣਿਆਂ ਦੀ ਨਰਮ ਪੇਸਟ
- ਨਰਮ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸੂਪ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰੀਮ ਆਫ ਟੁਮੈਟੋ, ਬਟਰਨੱਟ ਸੁਕੈਸ਼, ਗਾਜਰਾਂ  
ਦਾ ਸੂਪ)

## ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਨ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਖਾਣੇ ਖਰੀਦ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਹਾਂ, ਪਰ ਇਹ ਖਾਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਮਲੀਦਾ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ।

ਇਹ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ:

- ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੂਪ, ਉੱਬਲੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ (stews), ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮੀਟ (chili), ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਪਾਸਤਾ
- ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ (ਜਿਵੇਂ ਮੈਕਰੋਨੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼)
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

## ਸੌਖਾ ਨਿਗਲਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਖਾਣਾ ਸਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਖਾਓ ਜਿੱਥੇ ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣਾ ਨਿਗਲ ਲਵੋ।
- ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।
- ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬੁਰਕੀਆਂ ਲਵੋ/ਘੁੱਟ ਭਰੋ।
- ਖਾਣਾ ਆਹਿਸਤਾ ਖਾਓ ਪੀਓ।
- ਹੋਰ ਘੁੱਟ ਭਰਨ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਦੀ ਬੁਰਕੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚਲਾ ਖਾਣਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਗਲ ਲਵੋ। ਮੂੰਹ ਵਿਚਲਾ ਖਾਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਨਿਗਲਨਾ ਪਵੇ।

## ਖਾਣਾ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੋਵੇ ਲਈ ਵਿਕਲਪ:

---

---

---

## ਡਿਸਫੇਜਾਹ ਲਈ ਮਲੀਦਾ ਖਾਣੇ

ਨੋਟ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤਰਲ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰ ਲਵੇ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੜ੍ਹੋ।

ਖਾਣੇ ਦਾ ਗਰੁੱਪ	ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਣੇ	ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਕਲਪ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਸਾਦਾ ਜਾਂ ਇਕਸਾਰ ਕੀਤਾ ਸਵਾਦੀ ਦਹੀਂ</li> <li>ਸਾਦੀ ਜਾਂ ਇਕਸਾਰ ਕੀਤੀ ਪੁਡਿੰਗ</li> <li>ਮਲੀਦਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਤਾਜ਼ਾ ਪਨੀਰ</li> <li>ਨਰਮ ਕੀਤਾ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜਾਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ</li> <li>ਸਖ਼ਤ ਚੀਜ਼, ਨਰਮ ਚੀਜ਼, ਚੀਜ਼ ਸਪਰੈਂਡ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਕ੍ਰੀਮ ਸਮੇਤ ਸਭ ਕਿਸਮ ਦਾ ਚੀਜ਼</li> </ul>
ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੇ ਖਾਣੇ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਮਹੀਨ ਪੀਸੇ ਸੀਰੀਅਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਦਮ ਬਣਨ ਵਾਲਾ ਓਟਮੀਲ (instant oatmeal), ਕ੍ਰੀਮ ਆਫ਼ ਵ੍ਹੀਟ, (Cream of Wheat®),, ਕ੍ਰੀਮ ਆਫ਼ ਰਾਈਸ (Cream of Rice®), ਪੈਬਲਮ ਸੀਰੀਅਲ, (Pablum® cereal)</li> <li>ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੀ ਸਫੇਦ ਬੈੱਡ, ਮਫਿਨ, ਜਾਂ ਪੈਨਕੇਕ</li> <li>ਮਲੀਦਾ ਕੀਤਾ ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਨੂਡਲਜ਼</li> <li>ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੀ ਗਿੱਲੀ ਡਰੈਸਿੰਗ/ਭਰਨ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ</li> <li>ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਚੌਲ ਜਾਂ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਪਿੱਛ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਬੈੱਡ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਛਾਣ, ਬੀਜ, ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲ ਹੋਣ</li> <li>ਸਾਰੇ ਸੁੱਕੇ ਸੀਰੀਅਲ</li> <li>ਛਾਣ, ਬੀਜਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਬੈੱਡ, ਪੇਸਟਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਕੇ ਪਦਾਰਥ</li> <li>ਫਰੈਚ ਟੋਸਟ, ਵੈਫਲਜ਼</li> <li>ਬਿਨਾਂ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਚੌਲ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ</li> <li>ਪਿਲਾ ਬੈੱਡ, ਟੋਰਟਿਲਾ, ਨਾਨ, ਰੋਟੀ, ਚਪਾਤੀ</li> <li>ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼, ਮੇਲਬਾ ਟੋਸਟ (melba toast),, ਰਾਈਸ ਕੇਕ, ਚਿਪਸ, ਮੱਕੀ ਦੇ ਫੁੱਲੇ, ਪ੍ਰੇਜ਼ਲਜ਼ (pretzels)</li> </ul>
ਮੀਟ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਕਲਪ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਅੱਛੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲੀਦਾ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਕੀਤਾ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ, ਜਾਂ ਮੱਛੀ</li> <li>ਮਲੀਦਾ ਕੀਤਾ ਸਕਰੈਬਲਡ ਅੰਡਾ, ਅੰਡੇ ਦਾ ਸਲਾਦ, ਅੰਡੇ ਦਾ ਕਸਟਰਡ</li> <li>ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ</li> <li>ਇਕਸਾਰ ਕੀਤੇ ਉੱਬਲੇ ਚਣੇ</li> <li>ਮਲੀਦਾ ਕੀਤਾ ਟੋਫੂ, ਅੰਡੇ ਵਾਲਾ ਟੋਫੂ, ਮੁਲਾਇਮ ਨਰਮ ਟੋਫੂ</li> <li>ਇਕਸਾਰ ਮੁੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ ਸਿਰਫ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਤੱਤ ਵਜੋਂ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਮੀਟ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬਦਲ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲੀਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ, ਸਲਾਮੀ, ਮੁਰਗਾ ਜਾਂ ਮੱਛੀ</li> <li>- ਸੂਰ ਦਾ ਮੀਟ, ਸਾਸੇਜ ਅਤੇ ਵੀਨਰਜ਼ (wieners)</li> <li>- ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਟੋਫੂ</li> <li>- ਮੀਟ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਅਤੇ ਭੁਰਭੁਰੀਆਂ ਪੈਟੀਜ਼</li> </ul> </li> <li>ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਨਰਮ ਉੱਬਲੇ ਅੰਡੇ</li> <li>ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ</li> <li>ਮੁੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਜੋ ਕਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ</li> </ul>

ਖਾਣੇ ਦਾ ਗਰੁੱਪ	ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਣੇ	ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
<b>ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਐਪਲਸਾਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਨਰਮ ਫਲ</li> <li>ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਮਸਲੇ ਹੋਏ ਪੱਕੇ ਕੇਲੇ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਆਵਾਕਾਡੋ।</li> <li>ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਉਬਾਲੇ/ ਪਕਾਏ ਹੋਏ</li> <li>ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਨਰਮ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ</li> <li>ਇਕਸਾਰ ਮਸਲੇ ਹੋਏ ਆਲੂ ਜਾਂ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਢੱਧ ਵਿਚ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਆਲੂ (scalloped potatoes)</li> <li>ਸਾਗ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲੀਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: <ul style="list-style-type: none"> <li>ਸਖਤ ਡਿੱਲੀ ਜਾਂ ਡਿੱਲਕੇ ਵਾਲੇ ਫਲ (ਜਿਵੇਂ ਅਨਾਨਾਸ/ਪਾਈਨਐਪਲ)</li> <li>ਜੁਸ ਵਾਲੇ ਫਲ</li> <li>(ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਤਰੇ, ਹਦਵਾਣਾ, ਅੰਗੂਰ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੰਤਰੇ)</li> <li>ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ</li> <li>ਰੇਸੇਦਾਰ, ਸਖਤ ਜਾਂ ਰੇਸੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ</li> <li>(ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਕ ਚਾਇ (bok choi), ਗਾਇਲਨ (gai lan), ਸੇਲਰੀ (celery)</li> <li>ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੌਮ (corn), ਲੀਮਾ ਬੀਨਜ਼( lima beans))</li> <li>ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਆਲੂ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ</li> </ul> </li> </ul>
<b>ਸੂਪ, ਮਿਸ਼ਰਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਖਾਣੇ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਡਾਣੇ ਹੋਏ ਸੂਪ ਜੋ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਗਾੜ੍ਹੀ ਕੀਤੇ ਹੋਣ</li> <li>ਸਫੇਦ ਬ੍ਰੈਂਡ ਦੀ ਬਣੀ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੀ ਸੈਂਡਵਿਚ</li> <li>ਕੈਸਰੋਲ ਵਿਚ ਬਣੇ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕਸਾਰ ਮੁਲਾਇਮ ਅਤੇ ਮਲੀਦਾ ਹੋ ਸਕਣ। (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਕਰੋਨੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼, ਟੂਨਾ ਕੈਸਰੋਲ)</li> <li>ਬਿਲਕੁਲ ਨਰਮ ਖਿੜੀ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਸੂਪ ਜਾਂ ਸਟਿਊ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਟੁਕੜੇ ਬਣੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲੀਦਾ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਮ ਚੌਦਰ. corn chowder)</li> <li>ਸੈਂਡਵਿਚ, ਬਰਗਰ, ਹਾਟਡੋਗ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲੀਦਾ ਨਾ ਹੋਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੀਜ਼ ਸੈਂਡਵਿਚ, ਚੀਜ਼ ਬਰਗਰ)</li> <li>ਕੈਸਰੋਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਾਣੇ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਮਲੀਦਾ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਭਾ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਸਾਸੇਜ ਨਾਲ ਕੈਸਰੋਲ, ਚਿਕਨ ਪੈਂਟਪਾਈ, ਪੀਜ਼ਾ)</li> </ul>
<b>ਮਿੱਠੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਮਿਠਿਆਈਆਂ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਮਿੱਠੇ ਖਾਣੇ ਜੋ ਇਕਸਾਰ ਜਾਂ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਹੋਣ। (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਸਟਰਡ .( custard), ਪੁਡਿੰਗ.(puddings),, ਮੌਸਿਸ ((mousses)</li> <li>ਸ਼ਹਿਦ, ਜੈਲੀ, ਮਿੱਠੇ, ਸਿਰਪ</li> <li>ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਖੀਰ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਸੇਕੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੀਜ, ਗਿਰੀਆਂ, ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਭੁਰਭੁਰੀ ਜਿਹੀ ਪੇਪਤੀ ਜੰਮੀ ਹੋਵੇ।</li> <li>ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਇਕਸਾਰ ਜਾਂ ਮਲੀਦਾ ਨਹੀਂ</li> <li>ਟੋਪਿਓਕਾ (tapioca), ਚੌਲ, ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਂਡ ਪੁਡਿੰਗ</li> <li>ਬੀਜਾਂ ਵਾਲਾ ਜੈਮ, ਮਾਰਮਲੇਡ</li> <li>ਲੋਟਸ ਪੇਸਟ (lotus paste)</li> </ul>

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹੈ ਤਾਂ  
8-1-1 ਤੇ ਛੋਨ ਕਰ ਕੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।  
ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੋ।  
ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਛੋਨ ਤੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਫੈਨਬੂਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ FI.710.P87 ਡਿਸਟੇਚਾਰ ਪਿਊਰੀਡ ਡਾਈਟ (ਅਪ੍ਰੈਲ 2014)  
ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਅਪਣਾਇਆ।

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

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

Catalogue #265837 (February 2017) Punjabi  
To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)

