ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲਈ ਤਤਕਾਲ ਪੋਸ਼ਣ ਜਾਂਚ: ਸੈਂਪਲ ਮੈਨਿਊ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਜਿਸਦਾ ਭਾਰ 80 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (176 ਪੌਂਡ) ਹੈ, ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਲਗਭਗ 64 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਜਿਸਦਾ ਭਾਰ 65 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (143 ਪੌਂਡ) ਹੈ, ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਤਕਰੀਬਨ 52 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੈਂਪਲ ਦੀਆਂ ਮੈਨਿਊ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮਿਸ਼ਰਤ (ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ) ਅਤੇ ਵੀਗਨ (ਸਿਰਫ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ) ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੈਂਪਲ ਮੈਨਿਊ 1*

ਮਿਸ਼ਰਤ ਖੁਰਾਕ (ਪੌਦੇ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ)

ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਸਨੈਕ		
ਪਕਾਇਆ ਓਟਮੀਲ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	5
ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	9
ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀਆਂ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	1
ਬਦਾਮ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ਕੱਪ)	7
ਸਬਜੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	3
ਸੈਂਡਵਿਚ:		
• ਹੋਲ ਵੀਟ ਬਰੈੱਡ	2 ਸਲਾਈਸ (70 ਗ੍ਰਾਮ)	8
• ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ ਜਾਂ ਪੋਲਟਰੀ	37.5 ਗ੍ਰਾਮ (1 ¼ ਔਂਸ)	12

© 2019 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਸਨੈਕ		
• ਲੈਟੱਸ, ਖੀਰਾ ਜਾਂ ਟਮਾਟਰ	ਹਰੇਕ ਦਾ 1 ਟੁਕੜਾ	<1
• ਮੇਅਨੇਜ਼	10 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	0
ਸੰਤਰਾ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ	1
ਸੈਮਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮੱਛੀ, ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਗਰਿੱਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 125 ਮਿ.ਲੀ. (2½ ਔਂਸ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ)	19
ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ	250 ਮਿ.ਲੀ (1 ਕੱਪ)	5
ਐਸਪੈਰੇਗਸ, ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ	6 ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੌਦੇ	2
ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਸਲਾਦ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	2
ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	0
ਫਲਾਂ ਦਾ ਸਲਾਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (ਅੱਧਾ ਕੱਪ)	<1
ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	9
ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਬਲੂਬੈਰੀ ਮਫਿਨ, ਘਰ ਦੇ ਬਣੇ	1 ਛੋਟਾ, 3.8 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ/ 6.3 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ, 45 ਗ੍ਰਾਮ	3
ਕੁੱਲ ਜੋੜ		**88**

ਸੈਂਪਲ ਮੈਨਿਊ 2*

ਵੀਗਨ ਖੁਰਾਕ (ਸਿਰਫ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ)

© 2019 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਸਨੈਕ		
ਤਾਕਤਵਾਲੇ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	7
ਬਲੂਬੈਰੀਆਂ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	1
ਹੋਲ ਵੀਟ ਟੋਸਟ	2 ਸਲਾਇਸ (70 ਗ੍ਰਾਮ)	8
ਬਦਾਮ ਦਾ ਮੱਖਣ	30 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	7
ਸਬਜੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	3
ਬੀਨ ਬਰੀਟੋ:		
• ਹੋਲ ਵੀਟ ਟੋਰਟੀਆ	1 ਵੱਡਾ (70 g)	6
• ਰੀਫਰਾਈਡ ਬੀਨਜ਼	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	8
• ਸਾਲਸਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕੱਟੀ ਲੈਟੱਸ, ਖੀਰੇ, ਟਮਾਟਰ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1
ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ	1 ਦਰਮਿਆਨੀ	1
ਬੇਕ ਕੀਤਾ ਕੈਸਰੋਲ:		
• ਟੋਫੂ	150 ਗ੍ਰਾਮ / 175 ਮਿ.ਲੀ. (ਕੱਪ)	12
• ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	5
• ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ, ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਮਿਰਚਾਂ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	2
ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਸਲਾਦ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	2

© 2019 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਸਨੈਕ		
ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	0
ਫਲਾਂ ਦਾ ਸਲਾਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	<1
ਚਾਕਲੇਟ ਕੇਲਾ ਸਮੂਦੀ		
• ਤਾਕਤਵਾਲਾ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	7
• ਕੇਲਾ, ਫਰੋਜ਼ਨ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1
• ਅਖਰੋਟ	60 ਮਿ.ਲੀ. (ਕੱਪ)	5
• ਕੋਕੋ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	1
ਕੁੱਲ ਜੋੜ		**78**

* ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਮੌਜੂਦਾ ਵਜ਼ਨ, ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਸ ਸੈਂਪਲ ਮੈਨਿਉ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ, **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੀ/ਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗੀ/ਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

© 2019 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

8-1-1 ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। **8-1-1** ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਕੇਵਲ ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਪੰਜਾਬੀ"/"Punjabi" ਕਹੋ), ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ :

- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ www.healthlinkbc.ca – ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਵਾਨਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲ਼ੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ।

ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

____

____

____

ਵਿਤਰਕ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ **8-1-1** `ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ । ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

© 2019 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।