

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੇਧ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਆਹਾਰ

ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚਾ

ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ
ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਧਾਰਣ
ਭੋਜਨ, ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਪੇਯ-ਪਦਾਰਥ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਖਾਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਘਟਿਆ ਹੈ,
ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਯ-ਪਦਾਰਥ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ
ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਓਨੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਫੇਰ ਹੋਰ ਭਾਰ ਘਟਣ ਵਿੱਚ, ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ
ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ
ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਲਾਗ) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਸੁਝਾਅ

- ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਦੇ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਪੋਸਟਿਕ ਸਨੈਕ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਹਰੇਕ ਦੇ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣਾ)।
- ਘੱਟ ਚਰਬੀਦਾਰ ਜਾਂ ਘਟੀ ਹੋਈ ਸ਼ੱਕਰ (ਖੰਡ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੇਯ-ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਮਲਾਈ ਲਾਹੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਲਾਹੀ ਲਾਹੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ (ਸਮੁੱਚਾ) ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਸਪ੍ਰੈਡ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਮ ਮੱਖਣ, ਮਾਰਗ੍ਰੇਨ, ਜੈਤੂਨ ਤੇਲ ਜਾਂ ਸਰੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦੇ ਸਪ੍ਰੈਡ ਵਰਤੋਂ।
- ਪੇਯ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੀਓ।
- ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 900 ਤੋਂ 1200 ਮਿ.ਲੀ. ਤਰਲ (ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਕੱਪ) ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਆਦਰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ 568 ਮਿ.ਲੀ. (ਇੱਕ ਪਿੰਟ) ਜੋ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ (ਸਮੁੱਚਾ) ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪੋਸਟਿਕ ਬਣਾਇਆ ਦੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪੇਯ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਸੁੱਕੇ ਮਲਾਈ ਲਾਹੇ ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਪਾਉਡਰ ਦੇ ਚਾਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰੇ ਹੋਏ ਵੱਡੇ ਚਮਚਿਆਂ (ਲਗਭਗ 50 ਗ੍ਰਾਮ) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਇੰਟ (ਪਿੰਟ) ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਕੇ ਪੋਸਟਿਕ ਦੁੱਧ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਪੇਯ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ, ਸੀਰਿਅਲ 'ਤੇ ਕਸਟਰਡ, ਚੌਲਾਂ ਵਾਲੀ ਪੁਡਿੰਗ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਦੀ ਸੌਸ (ਚਟਨੀ) ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਮਾਰਗ੍ਰੇਨ ਨੂੰ ਬੈਂਡ (ਡਬਲਰੋਟੀ) ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ (ਬਿਸਕੁਟਾਂ) 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਰਾ ਲਗਾ ਕੇ ਫੈਲਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਮੁਤਾਬਕ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਖੂਬ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:
 - ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਆਲੂਆਂ ਜਾਂ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਆਲੂਆਂ 'ਤੇ ਪਿਘਲਾ ਦਿਓ
 - ਗਰਮ ਪਾਸਤੇ ਜਾਂ ਚੌਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿਲਾ ਕੇ ਮਿਲਾਓ
 - ਸੇਕ ਕੇ ਬਣਾਏ ਰਵਾਂਹ ਜਾਂ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਭੁਰਜੀ ਵਿੱਚ ਹਿਲਾ ਕੇ ਮਿਲਾਓ

- ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪਨੀਰ ਨੂੰ ਸੂਪ, ਅੰਡਿਆਂ, ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਭੁਰਜੀ, ਸੇਕ ਕੇ ਬਣਾਏ ਰਵਾਂਹ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਪੈਗਟੀ (ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਸਤਾ) 'ਤੇ ਪਾਓ।
- ਪੁਡਿੰਗ ਜਾਂ ਫਲ (ਤਾਜ਼ਾ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਬੰਦ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਰਿੰਨ ਕੇ ਬਣਾਏ) 'ਤੇ ਕਰੀਮ, ਆਇਸ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਕਸਟਰਡ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।

ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ

- ਦੁੱਧ, ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਏ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਨਾਲ ਸੀਰਿਅਲ ਜਾਂ ਜਵੀ ਦੇ ਦਲੀਏ ਦਾ ਕਟੋਰਾ ।
- ਟੋਸਟ, ਕ੍ਰੰਪੇਟਸ, ਮੰਫਿਨ ਫੈਲਾ ਕੇ ਲਗਾਏ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਰੇ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਮਾਰਗ੍ਰੇਨ ਨਾਲ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੈਮ, ਮਾਰਮਾਲੇ, ਮੁੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਅੰਡੇ (ਭੁਰਜੀ ਜਾਂ ਤਲੇ ਹੋਏ)।
- ਗਰਮ ਮੱਖਣ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇਕ, ਗਰਮ ਕਰੋਸ ਬਨਜ਼ ਜਾਂ ਕਰੋਸੈਟਸ।
- ਬੇਕਨ, ਸੌਸੇਜ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਦਾ ਸੈਂਡਵਿੱਚ।
- ਪੈਨਕੇਕ ਜਾਂ ਵੈਫਲਜ਼, ਮੈਪਲ ਸਿਰਪ ਜਾਂ ਜੈਮ ਨਾਲ।

ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

- ਮੀਟ, ਕੋਰਨਡ ਬੀਫ, ਚਿਕਨ, ਟੂਨਾ ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਵਾਲੇ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਅਚਾਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਮੇਯੋਨੇਜ਼ ਦਾ ਲੁਤਫ ਲਵੇ।
- 'ਕਰੀਮ ਦੀ' ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੂਪ ਜਾਂ ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ ਜਾਂ ਰਵਾਂਹ ਦਾ ਸੂਪ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਵਾਧੂ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਹੈਮ ਨਾਲ ਆਮਲੇਟ ਜਿਸ ਨਾਲ ਟਮਾਟਰ, ਸੇਕ ਕੇ ਬਣਾਏ ਰਵਾਂਹ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਡ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਹੋਵੇ।
- ਪਨੀਰ, ਸੇਕ ਕੇ ਬਣਾਏ ਰਵਾਂਹ, ਅੰਡੇ, ਪਿਲਕਾਰਡਜ਼, ਸੈਰਡਾਇਨਜ਼, ਬੈਕਨ ਜਾਂ ਸੌਸੇਜ਼ ਨਾਲ ਮੱਖਣ ਵਾਲਾ ਟੋਸਟ
- ਟੋਸਟ 'ਤੇ ਲਗਾਈ ਰੈਵੇਇਲੀ ਜਾਂ ਸਪੈਗਟੀ - ਵਾਧੂ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤੇ ਪਨੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਆਲੂ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਰਵਾਂਹ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਟੂਨਾ ਮੇਯੋਨੇਜ਼ ਨਾਲ।
- ਕੋਰਨਡ ਬੀਫ ਦੇ ਟੁੱਕੜੇ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਆਲੂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਪਾਇ, ਕੁਇਚੇ, ਕੋਟੇਜ ਪਾਈ, ਲੈਂਸੋਂਜ ਜਾਂ ਫਿਸ਼ ਪਾਇ।

- ਮੀਟ, ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ-ਵਿਕਲਪ, ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਵਾਲੀ ਸੌਸ, ਮਸਲ ਕੇ ਬਣਾਏ ਆਲੂਆਂ ਨਾਲ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਮਾਰਗ੍ਰੇਨ ਅਤੇ ਕਰੀਮ, ਭੁੰਨੇ ਆਲੂ, ਚਿਪਸ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜਿਸ ਦੇ ਉਪਰ ਮੱਖਣ ਪਿਘਲਾਇਆ ਹੋਵੇ) ਹੋਣ।

ਪੁਡਿੰਗ

- ਟ੍ਰਿਫਲ
- ਗਾੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਵਾਲਾ ਦਹੀ
- ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਅਧਾਰਤ ਹੋਰ ਪੁਡਿੰਗ
- ਕਸਟਰਡ
- ਮਿਲਕ ਜੈੱਲੀ
- ਚਾਕਲੇਟ ਮੂਜ਼
- ਫ੍ਰੇਮੇਜ ਫ੍ਰਾਇਜ਼
- ਅੰਡਿਆਂ ਦਾ ਕਸਟਰਡ
- ਸਪੱਜ ਪੁਡਿੰਗ ਅਤੇ ਕਸਟਰਡ
- ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਅਤੇ ਕਸਟਰਡ, ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਆਈਸ ਕਰੀਮ

ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਪੇਯ-ਪਦਾਰਥ

- ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਪੇਯ-ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕੈਫੀ, ਮਾਲਟ ਵਾਲੇ ਪੇਯ-ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਗਰਮ ਚਾਕਲੇਟ
- ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ - ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਏ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਸਵੇਰ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰਿਅਲ ਦੀ ਛੋਟੀ ਕਟੋਰੀ
- ਮੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਵਾਲੇ ਬਿਸਕੁਟ ਨਾਲ ਪਨੀਰ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਟੁਕੜਾ
- ਗਿਰੀਆਂ - ਸਾਦਾ, ਨਮਕੀਨ, ਭੁੰਨੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਾਂ ਚਾਕਲੇਟ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਦੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣ
- ਛੋਟੀ ਪੇਰਕ ਪਾਇ, ਸੈਸੇਜ ਰੋਲਜ਼, ਸਕੈਚ ਐਂਗ, ਸਪਿੰਗ ਰੋਲਜ਼, ਪਕੌੜੇ, ਪਿਆਜ ਦੀ ਭਾਜੀ, ਸਮੋਸੇ।
- ਟੋਸਟ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਮੁੰਗਫਲੀ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਮੱਖਣ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਰਸਲ ਹਾਲ ਹਸਪਤਾਲ (Russells Hall Hospital) ਦੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ 01384 244017 'ਤੇ

ਸਟਾਉਰਬ੍ਰਿਜ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ (Stourbridge Health and Social Care Centre) ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ 01384 323749 'ਤੇ

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਜਾਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

<http://dudleygroup.nhs.uk/patients-and-visitors/patient-information-leaflets/>

This leaflet can be made available in large print, audio version and in other languages, please call 0800 073 0510.

للحصول على هذه النشرة بحجم أكبر، وعلى شكل إصدار صوتي و بلغات أخرى، الرجاء الاتصال بالرقم 08000730510.

此宣传单可提供大字版本、音频版本和其它语言版本，请拨打电话：0800 073 0510。

Ulotka dostępna jest również w dużym druku, wersji audio lub w innym języku. W tym celu zadzwoń pod numer 0800 073 0510.

ਇਹ ਪਰਚਾ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ, ਬੋਲ ਕੇ ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, 0800 073 0510 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੀ।

Aceasta broșura poate fi pusă la dispoziție tipărită cu caractere mari, versiune audio sau în alte limbi, pentru acest lucru vă rugăm sunați la 0800 073 0510.

یہ کتابچہ آپ کو بڑے حروف کی لکھائی، سمعی صورت اور دیگر زبانوں میں مہیا کیا جا سکتا ہے۔ برائے مہربانی فون نمبر 08000730510 پر رابطہ کریں۔