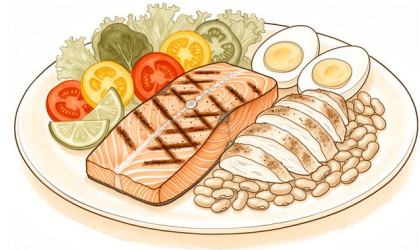


ਭਲੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਭਰਾਈ ਲਈ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ — ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ — ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮੱਗਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰਾਤੋ-ਰਾਤ ਭਰਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਪਰ ਸਹੀ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਕਾਰਜਵਾਈ ਵਿੱਚ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਖਾਣਾ ਇਸ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਘਾਵ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ, ਨਵਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਬਣਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਟੈਂਡਨ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਉਸ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼, ਫੈਸੀ ਜਾਂ ਮਹਿੰਗੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਭਰਪਾਈ ਲਈ ਲਗਭਗ ਸਭ ਕੁਝ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ — ਮੁੱਖ ਬਿਲਡਿੰਗ ਬਲਾਕ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੀ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਵੇ: **ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਉਹ ਕੱਚਾ ਮਾਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।** ਨਵੀਂ ਚਮੜੀ, ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਤੰਦੂ (tendon), ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਸੰਕਰਮਣ (infection) ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ ਸਭ ਇਸੇ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਨਾ ਕਿ ਸਾਰਾ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ:

- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮਾਸ, ਮੁਰਗੀ, ਮੱਛੀ (ਟਿੱਪਣੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਟੂਨਾ ਜਾਂ ਸੈਲਮਨ ਆਸਾਨ ਹੈ)
- ਅੰਡੇ
- ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦਹੀਂ
- ਦਾਲਾਂ, ਛੋਲੇ ਅਤੇ ਚਣੇ
- ਟੋਫੂ, ਖੁੱਜਰੀ ਅਤੇ ਖੁੱਜਰੀ ਦਾ ਮੱਖਣ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਤੋਲਣ ਜਾਂ ਗਿਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਰਲ ਨਿਯਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਹੱਥ ਦੇ ਹੱਥੀਂ (palm-sized) ਹਿੱਸਾ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ-ਸਮੱਗਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਸ਼ਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਹੀਂ, ਖੁੱਜਰੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁਠੀ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਕਰਕਰਸ, ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ।

ਕੁੱਲ ਊਰਜਾ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ **ਕਾਫ਼ੀ ਊਰਜਾ (ਭੋਜਨ)** ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ **ਡਾਇਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ**। ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਕੋਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰੁਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਘਟ ਗਈ ਹੈ (ਜੋ ਕਿ ਆਪਰੇਸ਼ਨ, ਐਨਾਥੀਸੀਆ ਜਾਂ ਤਾਕਤਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ), ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਖਾਣਾ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੇਸ਼ਕ ਸਨੈਕਸ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਗੱਲਾਂ ਤਦ ਤੱਕ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਫਿਰ ਤੋਂ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ:

- **ਵਿਟਾਮਿਨ C** ਕੋਲਾਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹ ਢਾਂਚਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਘਾਵ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਟਰਸ ਫਲ, ਬੈਰੀ, ਕਿਵੀ ਫਲ, ਟਮਾਟਰ, ਕੈਪਸੀਕਮ ਅਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- **ਜ਼ਿੰਕ** ਘਾਵ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਮਾਸ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਡੇਅਰੀ, ਖੋਪਰੀ ਵਾਲੇ ਬੀਜ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਹਨ।
- **ਵਿਟਾਮਿਨ D ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ** ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹੱਡੀ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਡੇਅਰੀ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ, ਨਰਮ ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿੱਪੀ ਮੱਛੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ; ਵਿਟਾਮਿਨ D ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਤੇਲ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ [ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ](#) ਪੇਜ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਆਇਰਨ** ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦੇ ਗੁਆਚਣ 'ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਲਾਲ ਮਾਸ, ਅੰਡੇ, ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ-C ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਨੋਟ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਆਮ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਫ਼ਤੇ ਭਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਢੁਕਵਾਂ ਮਿਸ਼ਰਣ ਖਾਓ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਕਰ ਲਵੋਗੇ।

ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਰੱਖੋ — ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ

ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਣਚਾਹਿਆ ਹਿੱਸਾ **ਕਬਜ਼** ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਡੀਨ ਜਾਂ ਆਕਸੀਕੋਡੋਨ ਹੋਵੇ) ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘਟਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇਹ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- **ਦਿਨ ਭਰ ਭਰਪੂਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ**: ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਇਹ ਇਕਲੌਤਾ ਕਦਮ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- **ਫਾਈਬਰ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ**: ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਅਨਾਜ, ਓਟਸ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂਰ ਦਾ ਦਾਲਾ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

• ਜਿੰਨੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਲਕੀ ਸਰਗਰਮੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ: ਭਾਵੇਂ ਛੋਟੀਆਂ, ਨਿਯਮਤ ਸੈਰਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਗੇ, ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਲੈਕਸੇਟਿਵ (laxative) ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਸਮਝਦਾਰੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ (supplements) ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਮਿਲ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਠੋਸ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸ਼ੁਸ਼ੁਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਗਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਸਮਝਦਾਰੀ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਅਪਵਾਦ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਅਧੂਰੇਪਨ (shortfall) ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਜਾਂ ਲੋਹਾ) ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ “ਸੰਭਾਵਨਾ ਲਈ” ਕਈ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਲੈਣ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ (GP) ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਾਰ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। (ਸਕੈਲੇਟਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ [ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ](#) ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਵੱਖਰੀ ਪੇਜ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸਦੀ ਹੈ।)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ **ਮੱਧੁਮੇਹ (diabetes)** ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ 'ਤੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਰੱਖਣਾ। ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਸ਼ੱਕਰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਾਵ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਹਫ਼ਤੇ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੱਧੁਮੇਹ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਲਾਹਾਂ ਨੂੰ ਖੂਬ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖਾਣਾ

ਅਪਰ-ਲਿੰਬ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਿਹਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆ ਅਕਸਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹੋਣ 'ਤੇ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ:

- ਆਸਾਨ, ਬਿਨਾਂ ਮਿਹਨਤ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਸਟੋਰ ਕਰੋ:** ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਟਿੱਪੀ ਕੀਤੀ ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ, ਮਿੱਠੇ ਬਟਰ, ਹਮਸ, ਬੇਕਡ ਬੀਨਸ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਮੁਰਗੀ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।** ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾ ਕੇ ਫਰੀਜ਼ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਪਕਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਿੱਸੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ।
- ਤਿਆਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦੋ:** ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਕੁਚਲਿਆ ਹੋਇਆ ਪਨੀਰ, ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਚਾਵਲ, ਤਿਆਰ ਖਾਣੇ, ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੈਕੇਜਿੰਗਾਂ।
- ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ:** ਪਲੇਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਸਲਿੱਪ ਮੈਟ ਇਸਨੂੰ ਫਿਸਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਔਜ਼ਾਰ ਸੈਂਡਵਿਚ ਜਾਂ ਇੱਕ-ਪਾਤਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚਾਕੂ ਅਤੇ ਫੋਰਕ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫੀ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਮਦਦ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।** ਜੇਕਰ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਪਹਿਲੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣਾ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਾਂ ਕਰੋ; ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਲਾਹ ਲਓ ਜੇਕਰ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਲਗਾਤਾਰ ਘੱਟ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨਾਉਣ ਦੇ ਭਾਰ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਦਮ ਘੁਟਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ **ਮਧੁਮੇਹ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼)** ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਮੀ (ਜਿਵੇਂ ਆਇਰਨ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਘਾਟ) ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (GP) ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਉਹਨਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਨਿਯਮਿਤ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ, ਹਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬਾਕੀ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰੇਗਾ।