

## ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਿਉਂ ਹੈ?

### Why is Protein Important?

ਵਧੀਆ ਪੋਸ਼ਣ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੇਠਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ (ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮਰੱਥਾ) ਬਣਾਉਣਾ
- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨਾ
- ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣਾ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

### How much protein do I need?

ਇੱਕ ਆਮ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ:

- ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਕਿੱਲੋ ਲਈ 0.8 ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਕੈਂਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਕਿੱਲੋ ਲਈ 1.0-1.5 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਪੇਸ਼ ਹੈ:

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ – 154 ਪੌਂਡ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਆਮ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ

1. ਪੌਂਡ ਨੂੰ ਕਿੱਲੋ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰੋ: 154 ਪੌਂਡ ਨੂੰ 2.2 ਨਾਲ ਤਕਸੀਮ ਕਰੋ = 70 ਕਿੱਲੋ
2. ਕਿੱਲੋ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾਲ ਗੁਣਾ ਕਰੋ: 70 ਕਿੱਲੋ x 0.8 = ਰੋਜ਼ਾਨਾ 56 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

## ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਰੋਤ:

### Main Protein Sources:

ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤ: ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ; ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਪੇਲਟਰੀ; ਅੰਡੇ

ਪੌਦਿਆਂ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤ: ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ; ਸੋਏ ਉਤਪਾਦ; ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਥਰਿਟੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

# ONCOLOGY NUTRITION

## ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

## Protein Rich Foods

ਭੋਜਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀ Food category	ਸਰਵਿੰਗ ਸਾਈਜ਼ Serving Size	ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ) Approximate Protein content (g)
1. ਮੀਟ (ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ) <ul style="list-style-type: none"> <li>ਬੀਫ਼, ਪੇਰਕ, ਬੱਕਰਾ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰ ਕੇ</li> <li>ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜੰਗਲੀ ਮੀਟ</li> </ul>	3 ਔਂਸ (ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਤਾਸ਼ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਤੱਗੀ ਜਿੰਨਾ ਮੋਟਾ)	25 ਗ੍ਰਾਮ
2. ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਸੈੱਲ ਫਿਸ਼ (ਪਕਾਈ ਹੋਈ) <ul style="list-style-type: none"> <li>ਟੂਨਾ, ਸਾਲਮਨ, ਸੇਲ, ਹੈਲੀਬਟ</li> <li>ਸ਼ਿੰਪ, ਕਰੈਬ, ਲੈਬਸਟਰ</li> <li>ਤੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ</li> </ul>	3 ਔਂਸ ਡੱਬਾਬੰਦ ਟੂਨਾ ਜਾਂ ਸਾਲਮਨ ਦਾ ½ ਕੈਨ	20 ਗ੍ਰਾਮ
3. ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ (ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ) <ul style="list-style-type: none"> <li>ਲੀਮਾ ਬੀਨਜ਼, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਛੋਲੇ, ਦਾਲਾਂ</li> </ul>	½ ਕੱਪ	8 ਗ੍ਰਾਮ
4. ਸੋਏ ਉਤਪਾਦ <ul style="list-style-type: none"> <li>ਸੋਇਆਬੀਨ</li> <li>ਟੋਫੂ (ਫਰਮ)</li> <li>ਟੋਫੂ (ਨਰਮ)</li> <li>ਸੋਏ ਦੁੱਧ</li> <li>ਟੈਂਪੇਹ</li> </ul>	½ ਕੱਪ ½ ਕੱਪ 1 ਕੱਪ ½ ਕੱਪ	15 ਗ੍ਰਾਮ 20 ਗ੍ਰਾਮ 10 ਗ੍ਰਾਮ 6 ਗ੍ਰਾਮ 15 ਗ੍ਰਾਮ
5. ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ <ul style="list-style-type: none"> <li>ਕਾਟੇਜ ਚੀਜ਼</li> <li>ਅੰਡੇ</li> <li>ਦੁੱਧ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਸਕਿੱਮ ਕਰੋ</li> </ul>	½ ਕੱਪ 1 ਵੱਡਾ ½ ਕੱਪ ¾ ਕੱਪ	16 ਗ੍ਰਾਮ 5 ਗ੍ਰਾਮ 13 ਗ੍ਰਾਮ 8 ਗ੍ਰਾਮ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਥਰਿਓਰਿਟੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਦਹੀਂ (ਰੈਗੂਲਰ)</li> <li>• ਦਹੀਂ (ਗ੍ਰੀਕ ਜਾਂ ਬਾਲਕਨ ਸਟਾਇਲ)</li> <li>• ਦੁੱਧ</li> <li>• ਚੀਜ਼</li> </ul>	<p>¾ ਕੱਪ</p> <p>1 ਕੱਪ</p> <p>1 ਐਂਸ</p>	<p><b>15 ਗ੍ਰਾਮ</b></p> <p><b>9 ਗ੍ਰਾਮ</b></p> <p><b>4-9 ਗ੍ਰਾਮ</b></p>
<p>6. ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਮੱਖਣ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਗਿਰੀਆਂ – ਬਦਾਮ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਰਲੀਆਂ-ਮਿਲੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ, ਪਾਈਨ ਨੱਟਸ</li> <li>• ਬੀਜ – ਕੱਦੂ, ਚੱਪਣ ਕੱਦੂ</li> <li>• ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ</li> </ul>	<p>¼ ਕੱਪ</p> <p>¼ ਕੱਪ</p> <p>2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ</p>	<p><b>8 ਗ੍ਰਾਮ</b></p> <p><b>10 ਗ੍ਰਾਮ</b></p> <p><b>8 ਗ੍ਰਾਮ</b></p>

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਥਰਿਓਰਿਟੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।