ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਰੇਸ਼ੇ (ਫਾਈਬਰ) ਸਬੰਧੀ ਤੱਥ
FIBRE FACTS

ਅਹਾਰ ਵਿਚਲਾ ਫਾਈਬਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (What is dietary fibre?)
ਅਹਾਰ ਵਿਚਲਾ ਫਾਈਬਰ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਚਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਫਾਈਬਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇ ਹਨ; ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?(Why do we need fibre?)
ਫਾਈਬਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ:
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਸਮੱਗਰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਨਰਮ ਬਣਾ ਕੇ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਟਰਾਈਗਲਾਇਸਿਰਾਈਡ ਦੇ ਦਰਜਿਆਂ (ਲੈਵਲ) ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਵੱਡੀ ਆਂਤੜੀ (ਕੋਲਨ) ਕੈਂਸਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਈਵਰਟੀਕੁਲੋਸਿਸ {ਇਹ ਹਾਲਤ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪਾਊਚਿਜ਼ (ਡਾਈਵਰਟੀਕੁਲਾ) ਵੱਡੀ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਧੱਕਦੇ ਹਨ} ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ) ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਲੈਵਲ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਭਾਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰੱਜੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।

ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (How much fibre do we need?)
ਜਵਾਨ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ, ਅਤੇ 4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 25 ਗਰਾਮ ਫਾਈਬਰ ਖਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ[1]। ਜਵਾਨ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 38 ਗਰਾਮ ਫਾਈਬਰ ਖਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ[1]।
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਨੇਡਿਅਨ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫਾਈਬਰ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ (ਹੋਲ ਗਰੇਨ), ਦਾਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾ ਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
[1]ਸਰੋਤ: ਡਾਇਟਰੀ ਰੈਫਰੈਂਸ ਇਨਟੇਕਸ ਔਫ ਐਨਰਜੀ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ, ਫਾਈਬਰ, ਫੈਟ, ਪਰੋਟੀਨ, ਐਂਡ ਅਮੀਨੋ ਏਸਿਡਜ਼ (ਮੈਕਰੋਨਿਊਟਰੀਐਂਟਸ), 2002।

ਕੀ ਸਾਰਾ ਫਾਈਬਰ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (Is all fibre the same?)
ਨਹੀਂ। ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮੁੱਖ ਫਾਈਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣ ਵਾਲੇ (ਵਾਟਰ ਸੌਲੂਬਲ) ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਾ-ਘੁਲਣ ਵਾਲੇ (ਵਾਟਰ ਇਨਸੌਲੂਬਲ); ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਧੇਰੇ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਦੋਨੋਂ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫਾਈਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਸੌਲੂਬਲ ਫਾਈਬਰ ਇਕ ਨਰਮ ਫਾਈਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਟਰ *ਸੌਲੂਬਲ ਫਾਈਬਰ* ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ, ਓਟ ਬਰਾਨ (ਜਵੀ ਦਾ ਬੂਰਾ), ਓਟਮੀਲ, ਦਾਲ (ਲੈਗਿਊਮਜ਼) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਬੀਨਜ਼, ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ (ਲੈਂਟਿਲਜ਼), ਸੇਬ, ਸਟਰਾਅਬੈਰੀ, ਸਿਟਰਸ ਫਰੂਟ (ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਖੱਟੇ/ਮਿੱਠੇ ਰਸ ਵਾਲੇ ਫਲ), ਅਤੇ ਜੌਂ।
ਇਨਸੌਲੂਬਲ ਫਾਈਬਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਘੁਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਟਰ ਇਨ*ਸੌਲੂਬਲ ਫਾਈਬਰ* ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ, ਵ੍ਹੀਟ ਬਰਾਨ (ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ), , ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਫੂਡਜ਼ (ਭੋਜਨ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਲ ਵ੍ਹੀਟ ਬਰੈਡ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਦਾਲਾਂ (ਲੈਗਿਊਮਜ਼) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਬੀਨਜ਼, ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ (ਲੈਂਟਿਲਜ਼)।

ਫੂਡ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਅਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਦਾਵੇ ਵੇਖੋ**:**
- **ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਈਬਰ ਦੇ ਸਰੋਤ** ਵਿਚ ਹਰ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ **6 ਗਰਾਮ** ਫਾਈਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਈਬਰ ਦੇ ਸਰੋਤ** ਵਿਚ ਹਰ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ **4 ਗਰਾਮ** ਫਾਈਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਫਾਈਬਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੋਤ** ਵਿਚ ਹਰ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ **2 ਗਰਾਮ** ਫਾਈਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? (What are the high fribre foods?)
ਅੱਧਾ ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਦੀ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ **6 ਗਰਾਮ** ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਭੋਜਨ:
- ਬੇਕਡ ਬੀਨਜ਼
- ਲੈਂਟਿਲਜ਼, ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ
- 100% ਬਰਾਨ (ਬੂਰਾ)
- ਫਾਈਬਰ ਵੱਨ (ਸੀਰਿਅਲ)

- ਰਾਜਮਾਂਹ (ਕਿਡਨੀ ਬੀਨਜ਼), ਪਕਾਏ ਹੋਏ
- ਬਲੈਕ-ਆਈਡ ਪੀਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ black-eyed peas, cooked
- ਆਲ ਬਰਾਨ (ਸੀਰਿਅਲ)
- ਆਲ ਬਰਾਨ ਬਡਜ਼ (ਸੀਰਿਅਲ)

ਅੱਧਾ ਕੱਪ (125 ਐਮ ਐਲ) ਦੀ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ **4 ਗਰਾਮ** ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਭੋਜਨ:

- ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ (ਮੱਧਮ ਅਕਾਰ ਦੀ 1)
- ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ (ਬੇਕਡ) ਆਲੂ
- ਬਰਾਨ ਫਲੇਕਸ
- ਰੈਸਬੈਰੀਜ਼

ਅੱਧਾ ਕੱਪ (125 ਐਮ ਐਲ) ਦੀ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ **2 ਗਰਾਮ** ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਭੋਜਨ:

- ਜੌਂ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ
- ਰੈੱਡ ਰਿਵਰ ਸੀਰਿਅਲ
- ਕਣਕ ਦਾ ਦਲੀਆ
- ਰੇਜ਼ਿਨ ਬਰਾਨ ਸੀਰਿਅਲ
- ਹੋਲ ਵ੍ਹੀਟ ਬਰੈੱਡ (1 ਸਲਾਈਸ)
- ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ - ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ
- ਸੇਬ, ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ (1 ਮੱਧਮ ਅਕਾਰ ਦਾ)
- ਕੇਲਾ (1 ਮੱਧਮ ਅਕਾਰ ਦਾ)
- ਸੰਤਰਾ (1 ਮੱਧਮ ਅਕਾਰ ਦਾ)
- ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ (1 ਮੱਧਮ ਅਕਾਰ ਦਾ)
- ਛੱਲੀ
- ਪਾਲਕ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ
- ਪਾਰਸਨਿਪ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ
- ਬਰੌਕਲੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ
- ਹਰੇ ਮਟਰ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ
- ਸਪਲਿਟ ਪੀਜ਼
- ਸਟਰਾਅਬੈਰੀਜ਼
- ਰੇਜ਼ਿਨਜ਼
- ਖਜੂਰਾਂ ਜਾਂ ਅੰਜੀਰ (3)
- ਬਲਗਰ (ਮੋਟੀ ਪਿਸੀ ਹੋਈ), ਪਕਾਈ ਹੋਈ

ਸੀ ਐਨ ਐਫ 2007 ਨਾਲ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ ਹੈ: ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ. ਕੈਨੇਡਿਅਨ ਨਿਊਟਰੀਐਂਟ ਫਾਈਲ 2007

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਫਾਈਬਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? (How to increase the fibre in your diet?)

- ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਬਰੈੱਡ, ਸੀਰਿਅਲ ਅਤੇ ਕਰੈਕਰ, ਹੋਲ ਵ੍ਹੀਟ ਪਾਸਤੇ, ਗਲਬਰ, ਕਿਨੂਆ ਅਤੇ ਬਰਾਊਨ ਰਾਈਸ(ਭੂਰੇ ਚਾਵਲਾਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਧੇਰੇ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲਾ ਸੀਰਿਅਲ ਖਾਉ, ਸਿਰਫ ਇਸੇ ਸੀਰਿਅਲ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਨਪਸੰਦ ਸੀਰਿਅਲ ਨਾਲ ਖਾਉ।
- ਹੈਮਬਰਗਰ ਪੈਟੀਜ਼, ਕੋਟਿੰਗ ਮਿਕਸਿਜ਼, ਕੈਸਰੋਲਜ਼, ਕੁਕੀਜ਼, ਸੀਰਿਅਲ ਵਿਚ ਬਰਾਨ ਜਾਂ ਵ੍ਹੀਟ ਜਰਮ ਮਿਲਾਉ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਧੇਰੇ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲਾ ਸੀਰਿਅਲ ਖਾਉ, ਸਿਰਫ ਇਸੇ ਸੀਰਿਅਲ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਨਪਸੰਦ ਸੀਰਿਅਲ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਉ।
- ਬੇਕਿੰਗ ਵੇਲੇ ਅੱਧੇ ਆਟੇ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਲ ਵ੍ਹੀਟ ਜਾਂ ਓਟ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸੀਰਿਅਲ ਵਿਚ ਰੇਜ਼ਿਨਜ਼ (ਦਾਖਾਂ ਆਦਿ), ਕੇਲੇ, ਜਾਂ ਸਟਰਾਅਬੈਰੀਜ਼ ਪਾਉ।
- ਮਫਿਨ ਅਤੇ ਕੁਕੀਜ਼ (ਬਿਸਕੁਟ) ਵਿਚ ਫਲ ਪਾਉ।
- ਹਰ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕ (ਨਾਸ਼ਤੇ) ਵਿਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ। ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ½ ਕੱਪ (125 ਐਮ ਐਲ) ਹੈ ਜਾਂ ਇਕ ਪੂਰੀ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਲ ਖਾਉ। ਜਿੱਥੇ ਹੋ ਸਕੇ ਛਿਲਕਾ ਅਤੇ ਉਪਰਲੀ ਤਹਿ ਵੀ ਖਾਉ।
- ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਜਾਂ ਆਲੂ ਬੁਖਾਰੇ ਦੇ ਰਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਜਾਂ ਆਲੂ ਬੁਖਾਰੇ ਦੇ ਰੱਸ ਵਿਚ ਟੱਟੀ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਕਸਰ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਾਰਾ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਂਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਵਧੇਰੇ ਲੈਗਿਊਮਜ਼ ਖਾਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਣੇ ਹੋਏ ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਬੀਨਜ਼, ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ।
- ਕੈਸਰੋਲਜ਼, ਸਲਾਦ, ਅਤੇ ਸਪੈਗਟੀ ਸੌਸ ਵਿਚ ਰਾਜਮਾਂਹ, ਚਿੱਟੇ ਛੋਲੇ, ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਮਿਲਾਉ।
- ਕੈਸਰੋਲ, ਪੀਜ਼ਾ ਅਤੇ ਸਲਾਦਾਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਾਉ। ਆਪਣੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ (ਰੈਸਪੀਜ਼) ਵਿਚ ਗਾਜਰਾਂ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ, ਬਰੌਕਲੀ, ਪਾਲਕ, ਮੱਕੀ, ਜਾਂ ਮਟਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ।
- ਅਕਸਰ ਸਟਿਰ-ਫਰਾਈਡ (ਘੱਟ ਤਲਨਾ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।
- ਸੀਰਿਅਲ, ਐਪਲਸੌਸ, ਪੁਡਿੰਗ, ਜਾਂ ਜੂਸ ਵਿਚ 1 ਤੋਂ 2 ਚੱਮਚ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਅਲਸੀ ਪਾਉ।

ਫਾਈਬਰ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ (ਸੰਪੂਰਕਾਂ) ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਫਾਈਬਰਜ਼ ਲਈ ਕੀ ਦਿਸ਼ਾਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਨ?
(What are the guidelines for fibre supplements and laxatives?)

- ਫਾਈਬਰ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਸਰੋਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਟਾਮੂਸਿਲ ਜਾਂ ਸਾਦਾ ਪਰੋਡੀਅਮ, ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਅੱਧੀ ਜਾਂ ਇਕ ਚੌਥਾਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਉ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਉ।
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਟੱਟੀ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਰੇਚਕ) ਬਜ਼ਾਰੂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਟੱਟੀ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਅਗਰ ਕਬਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ (Remember):

- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਉ। ਗੈਸ ਅਤੇ ਅਫਰੇਵਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਸਰ ਫਾਈਬਰ ਖਾਉ।
- ਪਾਣੀ, ਜੂਸ, ਦੁਧ ਜਾਂ ਸੂਪ ਵਰਗੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਕੱਪ (ਦੋ ਲਿਟਰ) ਪੀਉ। ਫਾਈਬਰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਸੋਖ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਟੱਟੀ ਨਰਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨੇਮਬੱਧ ਭੋਜਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਲਉ।
- ਰੂਟੀਨ (ਨਿੱਤਨੇਮ) ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਦਿਉ।
- ਕਸਰਤ ਕਰੋ- ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਟੱਟੀ ਠੀਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੋਤ: ਹੈੱਲਥ ਲਿੰਕ ਐਲਬਰਟਾ (Health Link Alberta) www.healthlinkalberta.ca

- ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੋ ਦਿਨ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਅਲਬਰਟਾ ਨੂੰ ਟੋਲ ਫ਼ਰੀ 1-866-408-LINK (5465) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ "ਰੋਡ ਟੂ ਹੈਲਥੀ ਲਿਵਿੰਗ" ਸੀਰੀਜ਼ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਲੇਖ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm ਤੇ ਜਾਉ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਜਨਵਰੀ 2010 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ/ Published January 2010