



ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ

ਸ਼ਰਾਬ ਇੱਕ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਅਤੇ ਆਦੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਭਾਰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕੁੱਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਲਈ ਜ਼ੋਖਮ ਦਾ ਕਾਰਕ ਵੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਖ਼ਾਸ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ, ਸੰਘ (ਫੋਰਨੈਕਸ), ਘੰਡੀ/ਕੰਠ (ਲੈਰੀਨੈਕਸ), ਭੋਜਨ ਨਾਲੀ, ਜਿਗਰ, ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

NHMRC ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਸਰਚ ਕੌਂਸਲ (NHMRC) ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ।

ਬਾਲਗ਼

ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 10 ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ (ਮਿਆਰੀ) ਪੈੱਗ ਨਹੀਂ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਪੈੱਗ ਨਹੀਂ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਤੁਸੀਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਓਨਾ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਾ ਪੀਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਅਤੇ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ

ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ

ਆਪਣੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਜਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।



ਆਮ ਪੈੱਗ (ਸਟੈਂਡਰਡ ਡਰਿੰਕ) ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

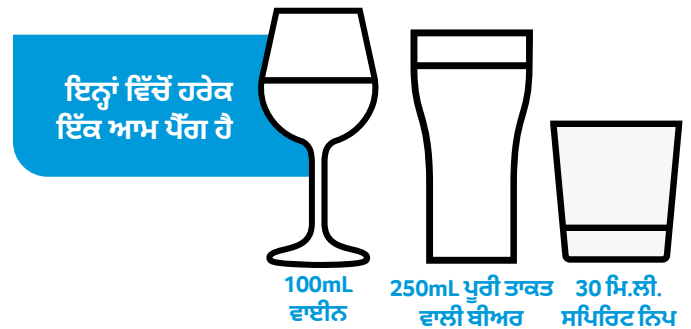
ਇੱਕ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਆਮ ਪੈੱਗ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਅਲਕੋਹਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

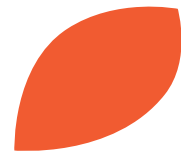
ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਆਮ ਪੈੱਗਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਲੇਬਲ ਦੇਖੋ।

ਇੱਕ ਆਮ ਪੈੱਗ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਇੱਕ ਆਮ ਪੈੱਗ:

- 100 ਮਿ.ਲੀ. ਵਾਈਨ (1 ਬੋਤਲ = 7.5 ਆਮ ਪੈੱਗ)
- ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਬੀਅਰ ਦਾ 285 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਮੱਗ)
- ਦਰਮਿਆਨੀ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਬੀਅਰ ਦਾ 375 ਮਿ.ਲੀ. (ਕੈਨ/ਸਟੱਬੀ)
- ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀ ਬੀਅਰ ਦਾ 425 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਸਕੂਨਰ)
- ਸਪਿਰਿਟ ਦਾ 30 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਸ਼ਾਟ ਗਲਾਸ)
- ਸ਼ੈਰੀ ਦਾ 60 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਸ਼ਾਟ ਗਲਾਸ)
- ਕੌਕਟੇਲਾਂ ਅਕਸਰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਪਿਰਿਟ ਅਤੇ ਲਿਕਰਸ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਪੈੱਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਰਟੈਂਡਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੌਕਟੇਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਆਮ ਪੈੱਗ ਹਨ।





ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ 10 ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਪੈਂਗ ਨਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਪੈਂਗ ਨਾ ਪੀਓ।

- **ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ**
- ਆਪਣੇ ਆਮ ਪੈਂਗਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ - ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰੋ:
 - > ਵਾਈਨ ਸਪ੍ਰਿਟਜ਼ਰ (ਵਾਈਨ ਅਤੇ ਸੋਡਾ ਵਾਟਰ)
 - > ਜਾਂ ਸ਼ੈਡੀ (ਬੀਅਰ ਅਤੇ ਨਿਬੂ ਪਾਣੀ) ਬਣਾਓ
- ਸ਼ਰਾਬ ਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਵਾਰੀ ਸੁਧੇ ਪੀਓ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੋਕੇਲ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੋਕਟੇਲ।
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਪੀਓ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਪੈਂਗ ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਲਕੀ ਬੀਅਰ
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੀਓ। ਚੁਸਕੀਆਂ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗਲਾਸ ਨੂੰ ਚੁਸਕੀਆਂ ਲੈਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਂਗ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ
- ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਇੱਕ ਮਾਤਰਾ ਤੈਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਪੱਕੇ ਰਹੋ
- ਜੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਮਜ਼ਦ ਡਰਾਈਵਰ ਬਣਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ-ਮੁਕਤ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿਓ - Dry July (ਡਰਾਈ ਜੁਲਾਈ) ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ
- ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਫਿਲਮ ਦੇਖਣਾ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਹਾਈਕਿੰਗ ਕਰਨਾ।

ਸ਼ਰਾਬ, ਸਰੀਰਕ ਵਜ਼ਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ

ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ 'ਖੋਖਲੀਆਂ ਕਿਲੋਜੂਲ' ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਲੋਜੂਲ ਵਿੱਚ ਉੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਸਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਜਾਂ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨਾਲੀ, ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ (ਪੈਨਕ੍ਰੀਅਸ), ਅੰਤੜੀ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਝਿੱਲੀ (ਐਂਡੋਮੈਟਰੀਅਮ), ਗੁਰਦੇ, ਅਤੇ ਛਾਤੀ (ਮਾਹਵਾਰੀ ਰੁਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ) ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਸੰਯੁਕਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਉੱਪਰੀ ਭਾਗ (ਮੂੰਹ, ਗਲਾ, ਭੋਜਨ ਨਾਲੀ ਅਤੇ ਪੇਟ) ਦੇ ਕੈਂਸਰ।

ਹਵਾਲੇ

ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ, www.cancerqld.org.au

ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (2013)। ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਘਟਾਓ। <http://www.cancer.org.au/preventing-cancer/reduce-your-risk/limit-alcohol.html> (12 ਫਰਵਰੀ 2014 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤੀ ਗਈ)।

ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (2013)। ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਰੋਕਥਾਮ ਸਥਿਤੀ ਸਟੇਟਮੈਂਟ। http://wiki.cancer.org.au/prevention/positionstatement_-_alcohol_and_cancer (11 ਮਾਰਚ 2014 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤੀ ਗਈ)।

ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਰਿਸਰਚ ਫੰਡ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਕੈਂਸਰ ਰਿਸਰਚ। ਭੋਜਨ, ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ, ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ: ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰੀ ਨਜ਼ਰੀਆ; 2007 ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, ਡੀਸੀ AICR ਹਵਾਲਾ ਕਿਸਮ: ਸੀਰੀਅਲ (ਕਿਤਾਬ, ਮੋਨੋਗ੍ਰਾਫ)।

ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਰਿਸਰਚ ਫੰਡ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਕੈਂਸਰ ਰਿਸਰਚ। ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਨੀਤੀ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ। ਭੋਜਨ, ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ: ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਡੀਸੀ: AICR; 2009

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈਲਫੇਅਰ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਕੈਂਸਰ ਰਿਜ਼ਿਕਟਰੀਆਂ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ: ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ, 2008। ਕੈਨਬਰਾ: ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈਲਫੇਅਰ; 2008।

ਡੌਲ ਆਰ, ਫੋਰਮੈਨ ਡੀ, ਲਾ ਵੇਚੀਆ ਸੀ, ਵਾਊਟਰਸਨ ਆਰ. ਸ਼ਰਾਬ ਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਅਤੇ ਲੈਰੀਨਕਸ ਦਾ ਕੈਂਸਰ। ਵਿੱਚ: ਮੈਕਡੋਨਲਡ ਐਲ, ਸੰਪਾਦਕ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਖਪਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦੇ। ਆਕਸਫੋਰਡ: ਬਲੈਕਵੈਲ ਸਾਇੰਸ ਲਿਮਿਟਡ; 1999. ਪੰਨਾ: 351-93

ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਸਰਚ ਕੌਂਸਲ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼। ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਆਫ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਕੈਨਬਰਾ: NHMRC; 2009. http://www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/ds10_syn.htm (ਮਈ 2011 ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਗਈ)।

ਵਿੰਸਟਨਲੇ, MH, ਪੁਟ, IS, ਚੈਪਮੈਨ, ਕੇ, ਗਿਫਿਨ, HJ, ਕ੍ਰੋਏਜਰ, EJ, ਓਲਵਰ, IN, ਸਿੰਕਲੇਅਰ, ਸੀ ਐਂਡ ਸਲੇਵਿਨ, TJ, 2011, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ: ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਮੈਡੀਕਲ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਤੋਂ ਸਥਿਤੀ ਸਟੇਟਮੈਂਟ, 194 (9): 479-482 (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

https://adf.org.au/insights/what-is-a-standard-drink/?utm_source=google&utm_medium=cpc&gclid=EAlalQobChMl4paC-aiv6wVf5QrCh0dJQyNEAYASAAEgKIH_D_BwE

<https://www.nhmrc.gov.au/health-advice/alcohol>