



ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ



ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 2025 ਤੱਕ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲਗਾਏ ਗਏ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 25% ਕੈਂਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪੇ, ਸਰੀਰਕ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਕਾਰਨ ਹੋਣਗੇ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਇੱਕ ਗ਼ੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਕੁੱਝ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ
- ਉਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- 1 ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫ਼ਲਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮਿਆਰੀ ਮਾਤਰਾ (ਸਰਵ) ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਮਿਆਰੀ ਮਾਤਰਾ (ਸਰਵ) ਖਾਓ
- 2 ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਉੱਚ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੀ ਬਰੈੱਡ, ਸੀਰੀਅਲ, ਅਨਾਜ, ਚੌਲ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਚੁਣੋ
- 3 ਲਾਲ ਮੀਟ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- 4 ਖੰਡ ਅਤੇ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ
- 5 ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ (ਫਾਈਬਰ) ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਕਿਲੋਜੂਲ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੂੰਹ, ਗਲੇ/ਸੰਘ, ਘੰਡੀ/ਆਵਾਜ਼ ਗ੍ਰੰਥੀ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ।

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੀ ਬਰੈੱਡ, ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਅਨਾਜ

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ, ਸਟਾਰਚ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੇ ਬਰੈੱਡ, ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲਾਲ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ

ਲਾਲ ਮੀਟ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ 455 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਖਾਣ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਕਨ, ਸਲਾਮੀ ਅਤੇ ਹੈਮ ਖਾਣ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਮਕ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਚਰਬੀ

ਨਮਕ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਜਾਂ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ ਕਈ ਕੈਂਸਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤੜੀ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਰੁਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ, ਗੁਰਦੇ, ਪੈਨਕ੍ਰੀਆਟਿਕ (ਪਾਚਨ ਗ੍ਰੰਥੀ), ਐਂਡੋਮੈਟਰੀਅਲ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਰੋਸ਼ੇਦਾਰ ਖੁਰਾਕ (ਡਾਇਟਰੀ ਫਾਈਬਰ)

ਰੋਸ਼ੇਦਾਰ ਖੁਰਾਕ ਸਾਡੀ ਪਾਚਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਨਾਲ ਹੀ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੋਸ਼ੇਦਾਰ ਖੁਰਾਕ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਫਲੀਦਾਰਾਂ ਦਾਲਾਂ, ਮੇਵਿਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜੋ ਪੇਟ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਹ ਲਗਭਗ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਕੀਤੇ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਦੋਸਤ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੁਆਰਾ ਖਮੀਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫਾਈਬਰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਚਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- 1 ਇਹ ਕਾਰਸੀਨੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਮਲ-ਤਿਆਗ (ਟੱਟੀ) ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।
- 2 ਕੋਲਨ ਵਿਚਲੇ ਚੰਗੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਫਾਈਬਰ ਨੂੰ ਛੋਟੀ-ਲੜੀ ਵਾਲੇ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੀ-ਲੜੀ ਵਾਲੇ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਅੰਤੜੀ ਵਿਚਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਬਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- 3 ਸਾਡੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰੱਜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਕੇ, ਫਾਈਬਰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- 4 ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੇ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੁੱਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਜੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਧੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਧੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮਰਦਾਂ ਲਈ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 25 ਗ੍ਰਾਮ ਹੈ।



ਨੁਕਤੇ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ

- > **ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਈਬਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਖਾਓ।**
- > **ਜੂਸ ਪੀਣ ਨਾਲੋਂ ਸਾਬਤ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਹੈ।** ਜੇ ਜੂਸ ਪੀਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗੁੱਦੇ ਨੂੰ ਵਿੱਚ ਹਿਲਾਓ ਜਾਂ ਸਾਬਤ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।
- > **ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਓ।** ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਦਹੀਂ 'ਤੇ ਟਾਪਿੰਗ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਜ਼ੇ, ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਿਰ-ਫ੍ਰਾਈ, ਕਰੀ, ਬੋਲੋਨੀਜ਼ ਅਤੇ ਕੈਸਰੋਲ।
- > **ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਮੀਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅੱਧੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।** ਕੁੱਝ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਮੀਟ ਦੀ ਥਾਂ ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਟੋਫੂ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਪਾਓ। ਵੀਕਾਐਂਡ 'ਤੇ ਰੋਸਟ ਕਰਕੇ (ਭੁੰਨ ਕੇ) ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੈਂਡਵਿਚ ਲਈ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਮੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- > **ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਆਟੇ ਜਾਂ ਉੱਚ ਫਾਈਬਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।** ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਫਲੀਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਲੋਨੀਜ਼, ਕੈਸਰੋਲ, ਕਰੀ ਅਤੇ ਸਟੂਆ। ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਫਲੀਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ - ਛੋਲੇ, ਕੁਇਨੋਆ, ਬਕਵੀਟ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਚੌਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- > **ਨਮਕ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।** ਮੱਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ 'ਤੇ ਹੂਮਸ, ਐਵੋਕਾਡੋ, ਪਿਸਤੋ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਕਰੀਮ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਨਮਕ (ਲੂਣ) ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਹਵਾਲੇ

1. ਹਾਰਟਲੇ, ਐਲ, ਮਈ, ਐਮ.ਡੀ., ਲਵਮੈਨ, ਈ, ਕੋਲਕੁਇਟ, ਜੇ.ਐਲ., ਰੀਸ, ਕੇ. ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਡਾਇਟਰੀ ਫਾਈਬਰ ਕੋਚਰੇਨ ਡਾਟਾਬੇਸ ਸਿਸਟਮ ਰੀਵਿਊ [ਇੰਟਰਨੈੱਟ]। 7 ਜਨਵਰੀ 2016 [19 ਫਰਵਰੀ 2018 ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ]; 1. Doi: 10.1002/14651858.CD011472.pub2. 2. ਕੁਇਨਸਲੈਂਡ, ਏ, ਐਲੋ, ਡੀ, ਮੈਥਿਅਸ, ਬੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੱਠ ਯੂਰਪੀਆਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਇਟਰੀ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ: EPIC-ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਖੋਜ-ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖੋਜ-ਅਧਿਐਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਟਾ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ। ਡਾਇਬੀਟੋਲੋਜੀਆ [ਇੰਟਰਨੈੱਟ]। 8 ਅਗਸਤ 2014 [19 ਫਰਵਰੀ 2018 ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ]; 3(2): 1394-1408. Doi: 10.1007/s00125-015-3585-9 3. ਬੋਰਨੀਓ ਆਰ, ਲੇਨ ਏ. ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸੀਰੀਅਲ: ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ। ਫੂਡ ਫੰਕਟ [ਇੰਟਰਨੈੱਟ]। 2 ਦਸੰਬਰ 2011 [19 ਫਰਵਰੀ 2018 ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ]; 3(2): 11-119. Doi: 10.1039/C1FO10165J 4. ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਸਰਚ ਕੌਂਸਲ (NHMRC) ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਸੰਦਰਭ ਮੁੱਲ [ਇੰਟਰਨੈੱਟ]। 2017 [2 ਫਰਵਰੀ 2018 ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ]। ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ: <https://www.nrv.gov.au/nutrients>