

ਕਚਿਆਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

Tips for People with Nausea



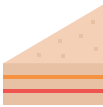
- ਤੇਜ਼ ਗੰਧਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਖਾਓ। ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹੋ।



- ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਗੰਧ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।



- ਟੋਸਟ, ਬੈਗਲ, ਕਰੈਕਰ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਵਰਗੇ ਸਾਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।



- ਠੰਡੇ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਅੰਡੇ, ਚੀਜ਼, ਜਾਂ ਮੀਟ ਸੈਂਡਵਿਚ); ਭੋਜਨ ਨੂੰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਛੱਡੋ।



- ਅਦਰਕ ਦੀ ਕੈਂਡੀ, ਅਦਰਕ ਦੀਆਂ ਕੁਕੀਜ਼, ਅਦਰਕ ਦੀ ਚਾਹ ਜਾਂ ਜਿੰਜਰ ਏਲ ਅਜ਼ਮਾਓ।



- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਚਿਆਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ -- ਖਾਓ।



- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਿਓ।



- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਲੰਮੇ ਨਾ ਪਓ।



- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।



- ਕਚਿਆਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

Tips for People with Poor Appetite



- ਹਰ 2-3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਖਾਓ।



- ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਅਲਾਰਮ ਲਗਾਓ।



- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਖਾਓ।



- ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖਾਓ।



- ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਪੀਓ; ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



- ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ਣ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।



- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਬਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਵਾਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ

Taste Changes



- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਜੀਭ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਬਰੱਸ ਕਰੋ।



- ਧਾਤ ਦੇ ਸਵਾਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ: ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ, ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਕਲੱਬ ਸੋਡਾ, ਜਾਂ ਮਿਨਰਲ ਵਾਟਰ ਵਰਗੇ ਤਰਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ।



- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਰੋਸੋ; ਭੋਜਨ ਨੂੰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਛੱਡੋ।



- ਮੀਟ ਜਾਂ ਪੇਲਟਰੀ ਨਾਲ ਸੇਬ ਦੀ ਚਟਣੀ, ਪੁਦੀਨੇ ਦੀ ਜੈਲੀ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਜੈਲੀ ਜਾਂ ਕਰੈਨਬੈਰੀ ਚਟਣੀ ਅਜ਼ਮਾਓ।



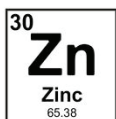
- ਜੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਵਾਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕੀਨ ਹੈ ਤਾਂ ਖੰਡ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਪਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।



- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਵਾਦ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਲੂਣ-ਰਹਿਤ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਸਵਾਦ "ਉੱਲੀ" ਜਾਂ "ਗਲੇ-ਸੜੇ" ਵਰਗਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



- ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਕ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

Tips to Increase Calories



- ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ, ਟੋਸਟ, ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਚਾਵਲ, ਅਤੇ ਪਾਸਤੇ ਵਿੱਚ ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇਲ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਮਿਲਾਓ।



- ਸਲਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਫ਼ੈਟ ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ ਅਤੇ ਮੇਯੋਨੇਜ਼ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਰਤੋ।



- ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗਾਂ, ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ-ਫ਼ੈਟ ਵਾਲੀ ਖੱਟੀ ਕਰੀਮ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਡਿਪ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ।



- ਕੇਕ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਜਿਲੇਟਿਨ ਮਿਠਾਈਆਂ 'ਤੇ ਫੈਂਟੀ ਹੋਈ ਕ੍ਰੀਮ ਨੂੰ ਟੈਂਪਿੰਗ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ।



- ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਪਕਵਾਨ-ਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



- ਪਾਸਤਾ, ਚੌਲ, ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਬਰੈੱਡ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਫ਼ੈਟ, ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਵਾਰਟੀ, ਚੈਡਰ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਚੀਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।



- ਗਰਮ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥਾਂ, ਸੀਰੀਅਲ, ਪੈਨਕੇਕਾਂ ਅਤੇ ਵਾਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਦ, ਖੰਡ ਜਾਂ ਸਿਰਪ ਮਿਲਾਓ।



- ਟੋਸਟ, ਬੇਗਲਜ਼, ਮੱਫਿਨਜ਼, ਰੋਲਜ਼ ਅਤੇ ਕਰੈਕਰਜ਼ 'ਤੇ ਜੈਮ, ਜੈਲੀ, ਮਾਰਮਲੇਡ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਲਗਾ ਕੇ ਖਾਓ।



- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



- ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ਣ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਉੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਲਈ ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਸੁਝਾਅ

High Calorie Kidney-Friendly Meal and Snack Ideas



ਬੈਗਲ, ਬ੍ਰੈੱਡ, ਕ੍ਰੇਸੱਟਸ, ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫਿਨ ਨਾਲ:



- ਮੱਖਣ
- ਨਰਮ ਮਾਰਜਰਿਨ
- ਕਰੀਮ ਚੀਜ਼
- ਜੈਮ
- ਜੈਲੀ ਜਾਂ
- ਸ਼ਹਿਦ



ਹੇਠਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਪਕਾਏ ਸਾਦੇ ਓਟਸ ਜਾਂ

- ਕਰੀਮ ਆਫ਼ ਵ੍ਹੀਟ:**
- ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਸਾਦਾ ਰਾਈਸ ਮਿਲਕ ਅਤੇ
 - ਨਾਲ ਸੁਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕ੍ਰੈਨਬੈਰੀਆਂ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ ਕਿਤੀਆਂ ਬਲਿਯੂਬੈਰੀਆਂ



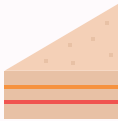
ਫੈਂਟ ਕੇ ਬਣਾਏ ਅੰਡੇ

ਆਮਲੇਟ

ਫ੍ਰੈਂਚ ਟੇਸਟ ਪੈਨਕੇਕ

ਰਾਈਸ ਕ੍ਰਿਸਪੀ

ਸਕਵੇਅਰਜ਼



ਸੈਂਡਵਿੱਚ

- ਗਰਿੱਲ ਚੀਜ਼
- ਟੂਨਾ
- ਐਂਗ
- ਚਿਕਨ
- ਸੈਲੇਡ



ਪਾਸਤਾ ਹਾਂ ਰਾਈਸ ਕੈਸੇਰੋਲ ਹੇਠਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਏ:

- ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਪਕਾਇਆ ਚਿਕਨ
- ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀ



ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਪਾਸਤਾ ਨਾਲ:

- ਮੀਟ ਜਾਂ ਚਿਕਨ
- ਉੱਪਰ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ
- ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਪਾ ਕੇ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਸਨੈਕ ਮਿਕਸ:

- ਕੈਲੋਗਜ਼ ਕ੍ਰਿਸਪਿਕਸ ਕਵੇਕਰ ਕੌਰਨ ਬਰੈਨ™
- ਚਮਚੇ ਦਾ ਅਸਲੀ ਆਕਾਰ
- ਸ਼ਰੈਡਡ ਵ੍ਹੀਟ™
- ਸੁਕਾਈਆਂ ਕ੍ਰੈਨਬੈਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪਾਇਨਾਪਲ



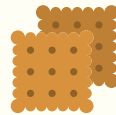
ਟੁਕੜੇ

- ਨਿੰਬੂ
- ਤੇਰੀ
- ਸਾਵਰ ਕ੍ਰੀਮ
- ਪਾਇਨਾਪਲ
- ਚੈਰੀ



ਮਫਿਨ

- ਬੈਰੀ
- ਐਪਲ
- ਓਟਮੀਲ
- ਲੈਮਨ
- ਚੈਰੀ
- ਕ੍ਰੈਨਬੈਰੀ
- ਪਾਇਨਾਪਲ



ਕੂਕੀਆਂ

- ਅਰਾਰੇਟ
- ਡਾਇਜੈਸਟਿਵ
- ਓਟਮੀਲ
- ਸੇਸਲ ਟੀਜ਼



ਯੀਸਟ ਡੋਨੱਟ

- ਗਲੇਜ਼ਡ
- ਕਰੂਲਰਜ਼
- ਐਪਲ ਫਰਿਟਰਜ਼



ਕੇਕ

- ਪਾਊਂਡ
- ਏਂਜਲ
- ਲੈਮਨ
- ਸਪਾਇਸ
- ਜੈਲੀ ਰੋਲ



ਪਾਈ

- ਐਪਲ
- ਚੈਰੀ
- ਬਲਿਯੂਬੈਰੀ
- ਕ੍ਰੈਨਬੈਰੀ
- ਲੈਮਨ



ਭੋਜਨ ਡਲਿਵਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਸੁਝਾਅ ਲਓ।