

## ਗਠਿਆ (ਗਾਊਟ) ਵਾਸਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ

ਗਾਊਟ ਗਠਿਆ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਯੂਰੇਟ ਦੇ ਫਟਕ (urate crystals) ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਜਲਨ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- । ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਉਹ ਮਾਤਰਾ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
  - । ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੋਏ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੋਏ।
  - । ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ (ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ ਡਾਈਓਰੇਟਿਕਸ (ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਮਾਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ)) ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ (ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ) ਇਸ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿੰਨਾ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ (ਜਿਆਦਾਤਰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ)। ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- । ਪਯੂਰੀਨ (purine) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।
  - । ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਯੂਰੀਨ ਨਾਮ ਦੇ ਕੰਪਾਊਂਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਯੂਰੀਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੀਟ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ (seafood) ਵਿੱਚ ਪਯੂਰੀਨ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੌਧਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪਯੂਰੀਨ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਗਾਊਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਲੈਕੇ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਾਊਟ ਅਕਸਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਗਾਊਟ ਦੇ ਨਾਲ ਇੰਨਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

- । ਜਿਆਦਾ ਭਾਰ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪਾ
- । ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

- । ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ
- । ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼
- । ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ
- । ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ
- । ਜੇਨੀਟੋਯੂਰੇਨਰੀ (ਪੇਸ਼ਾਬ (ਯੂਰੇਨਰੀ) ਅਤੇ ਜਣਨ ਇੰਦਰੀਆਂ) ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਵਸਥਾ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਹੈਂਡਆਊਟ ਦਾ ਫੋਕਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕੋ, ਅਤੇ ਲਿਹਾਜ਼ਾ ਗਠਿਆ ਦੇ ਭੜਕਣ ਜਾਂ ਦੌਰਿਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕੋ।



## ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ ਘੱਟ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਨਾ ਕੀਤੇ, ਪੌਧਿਆ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੇ ਗਠਿਆ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉੱਤਮ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਚੋਣਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਰਤੋ:
  - । 0 ਮੀਟਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ (seafood) ਦੀਆਂ ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ 75 ਗ੍ਰਾਮ (2½ ਆਊਂਸ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਧਰੇ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਯੂਰੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਅਰਥਪੂਰਣ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
    - । § ਮੱਛੀ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਓਮੇਗਾ - 3 ਫੈਟ ਜਿਆਦਾ ਅਤੇ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮੱਛੀ ਦੇ ਤੇਲ (fish oil) ਪੂਰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

- । ਅੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਮੀਟਾਂ (ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦੇ, ਸਵਿਟਬ੍ਰੈਡਾਂ, ਆਦਿ) ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਯੂਰੀਨ ਦੀ ਉੱਚੇ ਸਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
  - । ਜਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ੍ਰੋਤ ਚੁਣੋ: ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਟੇਫੂ ਅਤੇ ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਯੂਰੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਜਾਂ ਗਠੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।
  - । ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ (ਸਕਿੰਮ 1%, 2%) ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ। ਉਦਹਾਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀ (0%, 1%, 2%) ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼ (20% ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਿਲਕ ਫੈਟ)। ਇੰਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਯੂਰੀਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਕਿ ਇਹ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਅਤੇ ਗਠੀਆ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ।
  - । ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ। ਹਰ ਦਿਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਚਾਰ ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਖਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਨੈਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁਣੋ।
  - । ਰਸ ਦੀ ਥਾਂ ਪੂਰੇ ਫਲ ਚੁਣੋ। ਹਰ ਦਿਨ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਖਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਬਣਾਓ।
  - । ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌਪ, ਖਾਸ ਕਾਫੀਆਂ ਅਤੇ ਚਾਹ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਕੈਂਡੀ, ਅਤੇ ਪੇਸਟਰੀਆਂ, ਡੋਨਟਸ, ਕੇਕ ਅਤੇ ਕੁਕੀਜ਼ ਵਰਗੇ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪਰੋਸੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
2. ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਡ੍ਰਿੰਕ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਊਟ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਡ੍ਰਿੰਕ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ:
- । 341 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (12 ਆਊਂਸ) 5% ਬੀਅਰ, ਸਾਈਡਰ ਜਾਂ ਕੂਲਰ ਦੀ ਬੋਤਲ,
  - । 142 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (5 ਆਊਂਸ) 12% ਵਾਈਨ ਦਾ ਗਲਾਸ, ਜਾਂ
  - । 43 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1.5 ਆਊਂਸ) 40% ਸਪਿਰਿਟਸ ਦਾ ਸ਼ੋਟ।
- ਸਾਰੀ ਸ਼ਰਾਬ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੀਅਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਗਠੀਆ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦਨਾਕ ਗਠੀਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਠੀਆ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਪਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

3. ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ। ਹਰ ਦਿਨ 2-3 ਲੀਟਰ (8- 12 ਕੱਪ) ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ।
4. ਜੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜੀ ਹੌਲੀ, ਹੌਲੀ, ਨਿਯਮਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਠਿਆ ਦੇ ਦੰਦੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਖਾਸ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੋਏ।



### ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

#### ਵਿਤਰਕ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ 8-1-1 `ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।