

# ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਔਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ

## ਚੰਗਾ ਖਾਓ... ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ

### Nutrition and Osteoarthritis

Eat well...feel better

#### ਚੰਗਾ ਖਾਓ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣਾ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਮੰਨੋ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਪਦਾਰਥ, ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਦਲਵੀਂ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪੋਸ਼ਣ, ਰੇਸ਼ਾ (ਫਾਈਬਰ) ਅਤੇ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਮਿਲੇ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦਾ [ਅਨੁਵਾਦ ਹੋਇਆ ਸੰਸਕਰਣ](#) ਵੇਖਣ ਲਈ [www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵੈੱਬ-ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)।

ਔਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥ:

#### ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ

- ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਔਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ (ਗਠੀਏ ਦੇ ਰੋਗ) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਖਾਣੇ ਖਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੰਪੂਰਕ (ਸਪਲੀਮੈਂਟ) ਲਵੋ (500 ਐੱਮ ਜੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ)
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਹਨ: ਸਟਰਾਬੈਰੀਜ਼, ਖਰਬੂਜਾ, ਕੀਵੀ, ਚਕੋਤਰਾ (ਗ੍ਰੇਪ ਫਰੂਟ), ਸੰਤਰੇ, ਟਮਾਟਰ; ਲਾਲ, ਪੀਲੇ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ

#### ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

- ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਜਿਹੜਾ “ਸਨਸ਼ਾਈਨ ਵਿਟਾਮਿਨ” ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਔਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 400 IU ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸੰਪੂਰਕ ਲਓ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 70 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ 600 IU
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਹਨ: ਸੈਲਮਨ, ਮੈਕਰੇਲ, ਸਾਰਡਿਨਜ਼, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪਾਉਡਰ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ

### ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ

- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ 1000 ਐੱਮ ਜੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ, 1200 ਐੱਮ ਜੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਅਤੇ 1500 ਐੱਮ ਜੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਉਚਿਤ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸੰਪੂਰਕ (ਸਪਲੀਮੈਂਟ) ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਹਨ: ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਸਾਰਡਿਨਜ਼, ਕੈਨ ਬੰਦ ਸੈਲਮਨ, ਵਾਧੂ ਕੈਮਸ਼ੀਅਮ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥ (ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਫ਼ੋਰਟੀਫ਼ਾਈਡ ਬੈਵਰੇਜਿਸ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡੇਅਰੀ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਖਾਢੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੀ ਵੈੱਬ-ਸਾਈਟ ਵੇਖੋ (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)  
[www.dialadietitian.org](http://www.dialadietitian.org)।

### ਓਮੇਗਾ-3 ਫ਼ੈਟੀ ਐਸਿੱਡ

- ਓਮੇਗਾ-3 ਫ਼ੈਟੀ ਐਸਿੱਡ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਸਟਿਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਵਾਲਾ ਗਠੀਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਓਮੇਗਾ-3 ਫ਼ੈਟੀ ਐਸਿੱਡ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਹਨ।
- ਓਮੇਗਾ-3 ਫ਼ੈਟੀ ਐਸਿੱਡ ਉਦੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਓਮੇਗਾ-6 ਫ਼ੈਟੀ ਐਸਿੱਡਜ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਵੱਧ ਥਿੱਧੇ (ਫ਼ੈਟ) ਵਾਲੇ ਫ਼ਾਸਟ-ਫੂਡ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲੇ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।
- ਓਮੇਗਾ-3 ਫ਼ੈਟੀ ਐਸਿੱਡ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਹਨ: ਤਾਜ਼ੀ, ਫ਼ਰੀਜ਼ ਕੀਤੀ, ਜਾਂ ਕੈਨ ਬੰਦ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਸੈਲਮਨ, ਟੂਨਾ, ਟਰਾਊਟ, ਸਾਰਡਿਨਜ਼, ਮੈਕਰੇਲ ਅਤੇ ਹੈਰਿੰਗ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸਰੋਤ ਹਨ: ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਤੇਲ, ਕਨੋਲਾ ਤੇਲ, ਅਖਰੋਟ, ਹੈਂਪਸੀਡਜ਼, ਅਤੇ ਓਮੇਗਾ-3 ਅੰਡੇ।

### ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਓ

ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ, ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ 8 ਤੋਂ 12 ਗਲਾਸ (2 ਤੋਂ 3 ਲੀਟਰ) ਘੱਟ ਕਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ 2 ਤੋਂ 4 ਕੱਪ ਹੀ ਪੀਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪੀੜ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਦਾ ਹਰ ਫ਼ਾਲਤੂ ਪੌਂਡ ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲੇ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ 4 ਤੋਂ 6 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਘੱਟ ਕਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋ ਕੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵਧਣ ਦੇਣ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਠੀਕ ਹੈ? ਆਪਣਾ ਬੌਂਡੀ ਮਾਸ ਇਨਡੈਕਸ (ਬੀ.ਐੱਮ.ਆਈ) ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਓ (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)। ਵੱਡਿਆਂ ਲਈ 18.5-24.9 ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ 15.5-30 ਬੀ.ਐੱਮ.ਆਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

## ਸੰਪੂਰਕਾਂ (ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਕਰੋ

OASIS ਦੇ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਅਜੋਕੇ ਸੰਪੂਰਕ ਔਸਟਿਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਨਾਲ ਹੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਨਵਾਂ ਸੰਪੂਰਕ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

## ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਨ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ (ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ) ਕੋਲ ਭੇਜੇ।

## ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਖੋ

ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਔਸਟਿਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੀ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ OASIS ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਆਓ। OASIS ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਦੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ: ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਕ।