



রোগী এবং শূশরুযাকারীর শিক্ষা

আপনার ক্যান্সার চিকিৎসার সময় ভালোভাবে খাওয়া-দাওয়া করা

আপনার ক্যান্সার চিকিৎসার সময় পরয়োজনীয় পুষ্টি পেতে এই তথ্যাবলি আপনাকে সাহায্য করবে। এটি আপনার খাদ্যতালিকায় ক্যালোরি, পেরাটিন এবং তরল যোগ করার উপায়গুলি ব্যাখ্যা করে। এটি আরও ব্যাখ্যা করে যে বিভিন্ন ক্যান্সারের চিকিৎসা আপনার খাদ্যাভ্যাসের উপর কীভাবে প্রভাব ফেলতে পারে এবং পাশবর্ প্রতিক্রিয়া পরিচালনা করতে আপনি কী করতে পারেন।

ক্যান্সার চিকিৎসার সময় পুষ্টিকর খাবার

ভালো পুষ্টি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এখনই কিছু পরিবর্তন করতে পারেন যা আপনার চিকিৎসায় সাহায্য করতে পারে। স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া দিয়ে তা শুরু করুন। চিকিৎসার সময় স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস মানে এমন খাবার খাওয়া যা আপনার শরীরকে পরয়োজনীয় পুষ্টি প্রদান করে। এটি আপনাকে শক্তিশালী করে তুলতে পারে, সঠিক ওজন ধরে রাখতে এবং সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সাহায্য করতে পারে। এটি আপনাকে চিকিৎসার কিছু পাশবর্ প্রতিক্রিয়া প্রতিরোধ বা পরিচালনা করতেও সাহায্য করতে পারে।

চিকিৎসার সময় নিষিদ্ধ বা খেয়ালি খাবার অনুসরণ করবেন না। নিদিষ্ট কিছু খাবার এড়িয়ে চলার বিষয়ে আপনার যদি কোনও প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনার নিবন্ধিত ডায়েটিশিয়ান নিউট্রিশনিস্ট (RDN) কে জিজ্ঞাসা করুন।

আরডিএন-এর সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিয়ন্ত্রণ করতে, ২১২-৬৩৯-৭৩১২ নম্বরে কল করুন। অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি ব্যক্তিগতভাবে, ফোনে, অথবা টেলিহেলথের মাধ্যমে পাওয়া যায়।

খাওয়া সহজ করার জন্য টিপস

1. সারা দিনে ৬ থেকে ৮টি ছোট (মুষ্টি আকারের) খাবার এবং জলখাবারের লক্ষ্য রাখুন। ৩ বার বড় বড় খাবারের চেয়ে এটি পরিচালনা করা সহজ হতে পারে।
2. এমন তৈরি খাবার(পূর্ব-প্রস্তুতকৃত) বেছে নিন যাতে খুব বেশি রান্নার প্রয়োজন হয় না
3. ক্যালোরি এবং পেরাটিনযুক্ত পানীয় জলের পরিবর্তে পান করুন। ফলের রস সাধারণত পান

করা সহজ এবং অন্যান্য খাবারের প্রতি আপনার রুচি বাড়িয়ে দিতে পারে। আপনি পুষ্ট সম্পূরক পানীয়, শেক বা স্মুদিও চেষ্টা করতে পারেন।

4. সাহায্য চাইতে ভয় পাবেন না। বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারকে আপনার জন্য খাবার তৈরি করতে বা কেনাকাটা করতে দিন। যদি এমন কিছু খাবার থাকে যা আপনি খুব একটা ভালোভাবে খেতে পারেন না বা পছন্দ করেন না, তাহলে তাদের অবশ্যই বলুন। পরস্তুতি, বিতরণ এবং সংরক্ষণের কেসের সঠিক খাদ্য সুরক্ষা নির্দেশিকা অনুসরণ করা হচ্ছে কিনা তা নিশ্চিত করুন। হোম ডেলিভারি পরিষেবা সম্পর্কে আপনার RDN-কে জিজ্ঞাসা করুন। আরও তথ্যের জন্য পড়ুন। *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

5. আপনার ডাক্তার যতটা অনুমতি দেবেন, ততটা নড়াচড়া করুন। আপনি হাঁটা, স্ট্রেচিং, প্রতিরোধ প্রশিক্ষণ, বাগান করা, অথবা বাইরে বসে কিছু সূর্যালোক পাওয়ার চেষ্টা করতে পারেন।

পয়রাপ্ত ক্যালোরি এবং পের্টিন পাওয়ার জন্য টিপস

আপনার RDN আপনাকে আরও ক্যালোরি এবং পের্টিন পেতে বা আরও আরামদায়কভাবে খেতে সাহায্য করার জন্য কিছু খাবারের পরামর্শ দিতে পারে। এই খাবারগুলির মধ্যে কিছু খাবার কম স্বাস্থ্যকর পছন্দ বলে মনে হতে পারে, কিন্তু সব খাবারই আপনাকে পুষ্ট জোগাতে সাহায্য করতে পারে। আপনার খাদ্যতালিকায় ক্যালোরি এবং পের্টিন বাড়ানোর কিছু উপায় নিচে দেওয়া হল।

উচ্চ ক্যালোরি, উচ্চ চর্বিযুক্ত খাবার ব্যবহার করুন

- রেসিপি এবং খাবারে জলপাই তেল বা মাখন যোগ করুন
- সম্পূর্ণ ফ্যাটযুক্ত দুগ্ধজাত পণ্য ব্যবহার করুন (যেমন সম্পূর্ণ দুধ, পনির, বা টক ক্রিম)
- অ্যাভোকাডো, বাদামের মাখন (যেমন চিনাবাদামের মাখন বা বাদামের মাখন) এবং অন্যান্য বাদাম চেষ্টা করে দেখুন। আপনি বীজও চেষ্টা করতে পারেন (যেমন পেস্টা, কাজু কুমড়োর বীজ, অথবা শগের বীজ)
- নিয়মিত দুধ বা পানির পরিবর্তে ডাবল মিল্ক (নিচে রেসিপি) ব্যবহার করুন।

অতিরিক্ত ক্যালোরিযুক্ত তরল পান করুন

- ফলের মধু বা রস
- দুধ বা দুধের বিকল্প

- ঘরে তৈরি শেক
- স্মুদিস
- আগে থেকে তৈরি দই পানীয় বা কেফির

পেরাটিন সমৃদ্ধ খাবার খান

- মুরগি, মাছ, শূষোরের মাংস, গরুর মাংস, অথবা ভেড়ার মাংস
- ডিম
- দুধ
- পনির
- মটরশুটি
- বাদাম বা বাদামের মাখন
- সয়া খাবার
- সুয়্প এবং সটুয়ের জনয় পাস্তুরিত হাড়ের ঝোল

ডেজাটর্ উপভোগ করুন

- পাউন্ড কেক
- পুডিং
- কাস্টার্ডস
- চিজকেকস
- অতিরিক্ত ক্যালোরির জনয় হুইপড কির্ম উপরে দিন

পেরাটিনের সাথে ফল এবং সবজি মিশিয়ে নিন

- আপেলের টুকরোর সাথে বাদামের মাখন
- পনিরের কাঠির সাথে গাজরের কাঠি
- পিটা রুটি এবং হুমাস

রেসিপিগুলিতে অতিরিক্ত পুষ্ট যোগ করুন

- কির্ম সুয়্প, ময়শাড আলু শেক এবং কয়সেরোলগুলিতে সব্দহীন পেরাটিন পাউডার যোগ

করুন।

- হালকা খাবার যেমন ফল, বাদাম এবং বীজ।
- সিরিয়াল, ক্যাসেরোল এবং দইতে গমের জীবাণু বাদাম গুঁড়ো, চিয়া বীজ, অথবা গুঁড়ো শণের বীজ যোগ করুন।
- ম্যাশড আলু কেক ও কুকির রেসিপিগুলিতে টক কিরম, নারিকেলের দুধ, আধা-আধি বা ঘন কিরম যোগ করুন। এছাড়াও আপনি প্যানকেক বয়টার, সস, গের্ভি, সুয়প ও ক্যাসারোলগুলিতে এটি যোগ করতে পারবেন।
- খাওয়ার আগে কিরম সস দিয়ে সবজি বা পাস্তা তৈরি করুন অথবা এই খাবারগুলোর উপর জলপাই তেল ছিটিয়ে দিন।

পুষ্টির মাধ্যমে লক্ষণ এবং পাশবর্ পরতিক্রিয়া পরিচালনা করা

মানুষের বিভিন্ন লক্ষণ থাকতে পারে। আপনার একটি বা একাধিক থাকতে পারে, আবার অন্যদের কোনওটিই নাও থাকতে পারে।

এই বিভাগে আপনাকে সাহায্য করার জন্য আপনি ব্যবহার করতে পারেন এমন কিছু পরামর্শের বিস্তারিত রয়েছে:

- ক্షুধামন্দা
- কোষ্ঠকাঠিন্য (স্বাভাবিকের তুলনায় কম মলত্যাগ)
- ডায়রিয়া (পাতলা বা জলযুক্ত মলত্যাগ)
- শুষ্ক মুখ
- মুখ বা গলা ব্যথা
- রুচির পরিবর্তন
- দ্রুত পেট ভরে যাওয়া (খাওয়া শুরু করার কিছুক্ষণ পরেই পেট ভরে যাওয়া)
- বমি বমি ভাব (মনে হচ্ছে আপনি বমি করে দিবেন) এবং বমি করা (বের করে দেওয়া)
- বিপরীত মুখে প্রবাহ
- ক্লান্ত (স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ক্লান্ত বা দুর্বল বোধ করা)

এই টিপসগুলি অনুসরণ করার আগে আপনার যদি উপরের কোনও লক্ষণ থাকে তবে আপনার

সবাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে বলুন।

খাদ্যাভ্যাসের পরিবর্তন আপনার পাশবর্পতিকির্যা নিয়ন্তরণে সাহায্য করতে পারে, তবে আপনার ওষুধেরও পর্যোজন হতে পারে। যদি আপনাকে ওষুধ দেওয়া হয়, তাহলে আপনার সবাস্থ্যসেবা পরদানকারীর পরামশর্ অনুযায়ী তা গর্হণ করতে ভুলবেন না।

কষুধামন্দা

কষুধা হর্াস হল আপনার খাওয়ার ইচ্ছা কমে যাওয়া। এটি কযান্সার চিকিৎসার একটি খুব সাধারণ পাশবর্পতিকির্যা।

খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে কষুধা হর্াস নিয়ন্তরণে সাহায্য করার জনয্ নীচে কিছু টিপস দেওয়া হল।

মূল টিপস

- ৩ বার বড় খাবারের পরিবর্তে দিনে অল্প অল্প করে খাবার খান।
- সময়সূচী মেনে খান। উদাহরণসবর্প, কষুধাতর্ বোধ করার জনয্ অপেক্ষা না করে পর্তি ২ ঘন্টা বা তার বেশি সময় অন্তর খান।
- খাবার এবং নাস্তার সময় স্মারক হিসেবে টাইমার বা অয্যালামর্ ব্যবহার করুন।
- কয্যালোরি এবং পেরাটিন সমৃদ্ধ খাবার বেছে নিন। উদাহরণের জনয্ এই পয্যাকেটের “পয্যাপ্ত কয্যালোরি এবং পেরাটিন গর্হণ” বিভাগটি দেখুন।
- যদি খাবারটি খুব বেশি মনে হয়, তাহলে উচ্চ কয্যালোরি এবং পেরাটিন শেক, স্মুদি বা অনয্যনয্ পানীয় বেছে নিন।
- খাবারের সাথে পরচুর পরিমাণে (৪ থেকে ৬ আউন্সের বেশি) তরল পান করা এড়িয়ে চলুন। এর ফলে আপনার পেট খুব বেশি ভরা অনুভূত হতে পারে।
- সম্ভব হলে ঘুরে বেড়ান। হালকা শারীরিক কাযর্কলাপ আপনার কষুধা বাড়তে সাহায্য করতে পারে।

বমি বমি ভাব এবং বমি করা

বমি বমি ভাব বিকিরণ থেরাপি, কেমোথেরাপি, অথবা অসেতর্পচারের কারণে হতে পারে। এটি বয্থা, ওষুধ, সংকর্মণ বা চাপের কারণেও হতে পারে।

যদি আপনার বমি হয়, তাহলে এই বিভাগের পরামশর্গুলো যথাসম্ভব অনুসরণ করার চেষ্টা করুন। ইলেক্ট্রোলাইট সমৃদ্ধ পানীয় দিয়ে নিজেকে ভালোভাবে হাইডের্টেড রাখবেন। উদাহরণের জনয্ এই রিসোসেরর্ আগের অংশে “হাইডের্টেড থাকা” বিভাগটি পড়ুন।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন যে আপনার অ্যান্টিমেটিক (বমি বমি ভাব এবং বমি করা প্রতিরোধ বা চিকিৎসার জন্য ওষুধ) প্রয়োজন কিনা। আপনার খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে আপনার বমি বমি ভাব নিয়ন্ত্রণের জন্য নিচে পরামর্শ দেওয়া হল।

মূল টিপস

- ৩টি বড় খাবারের পরিবর্তে ৬টি ছোট খাবার এবং জলখাবার খান।
- খাবার এড়িয়ে না যাওয়ার চেষ্টা করুন। খালি পেটে বমি বমি ভাব আরও খারাপ করতে পারে।
- সকালে বিছানা থেকে ওঠার আগে কর্ণাকার, শুকনো সিরিয়াল, অথবা টোস্ট খাওয়ার চেষ্টা করুন।
- গরম খাবারের গন্ধ যদি বমি বমি ভাব আরও খারাপ করে, তাহলে ঠান্ডা বা ঘরের তাপমাত্রার খাবার চেষ্টা করুন।
- যেসব খাবার বেছে নিতে হবে: শুকনো টোস্ট, পেরুজেল, কর্ণাকার, ব্যাগেল, পাস্তা, ভাত, আলু দই, পনির, জেলটিন, পপসিকল, বেকড মাংস, মাছ, বা মুরগি, ডিম এবং সুপ।
- যেসব খাবার এড়িয়ে চলতে হবে: উচ্চ চর্বিযুক্ত, ভাজা, মশলাদার বা চর্বিযুক্ত খাবার বমি বমি ভাব আরও খারাপ করতে পারে।
- সারাদিন তরল পান করুন। আপেলের রস, আদার আল, বোল, আদা বা পুদিনা চা এর মতো সব্চ্ছ তরল সবচেয়ে সহজ হতে পারে।

আরও তথ্যের জন্য, *Managing Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting) পড়ুন।

কোষ্ঠকাঠিন্য

কোষ্ঠকাঠিন্য হলো স্বাভাবিকের চেয়ে কম মলত্যাগ। আপনি যদি কোষ্ঠকাঠিন্য ভোগেন, তাহলে আপনার মলত্যাগে এই সমস্যাগুলো হতে পারে:

- খুব শক্ত
- খুব সামান্য
- বেরোতে সমস্যা
- স্বাভাবিকের চেয়ে কম ঘন ঘন

কোষ্ঠকাঠিন্য বিভিন্ন কারণে হতে পারে, এর মধ্যে রয়েছে আপনার ডায়েট, কায়রকলাপ ও লাইফস্টাইল। কেমোথেরাপি ও কিছু ব্যথানাশক ওষুধের কারণেও কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর পরামর্শ অনুযায়ী কোষ্ঠকাঠিন্য নিয়ন্ত্রণের জন্য যেকোনো ওষুধ সেবন করুন। নিম্নোক্ত অনুযায়ী, ডায়েটের মাধ্যমে কোষ্ঠকাঠিন্য থেকে মুক্ত পেতে পারেন।

মূল টিপস

- বেশি পরিমাণে ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার খান, যেমন মটরশুটি, গোটা শস্য, ফল, শাকসবজি, বাদাম এবং বীজ।
- পর্যাপ্ত পরিমাণে তরল পান করুন, প্রতিদিন কমপক্ষে ৮ থেকে ১০ কাপ। গরম চা-এর মতো উষ্ণ তরল পদার্থ মলত্যাগ শুরু করতে সাহায্য করতে পারে।
- প্রতিদিন একই সময়ে খাওয়ার চেষ্টা করুন।
- আপনার শারীরিক কার্যকলাপ বাড়ান। এটি করার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

ডায়রিয়া

ডায়রিয়া হলো একটি আলাগা বা জলযুক্ত মলত্যাগ (মলত্যাগ), যেখানে আপনার স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি মলত্যাগ হয়, অথবা উভয়ই। এটি তখনই ঘটে যখন খাবার আপনার অন্ত্রের মধ্য দিয়ে দ্রুত চলে যায়। এটি যখন ঘটে, জল/পানি এবং পুষ্টিক্রমিক উপাদানগুলো আপনার শরীরে নিষ্কৃত হয় না।

এই কারণগুলোর জন্য ডায়রিয়া হতে পারে:

- ক্যান্সারের চিকিৎসা এবং অন্যান্য ওষুধ
- পেট, অন্ত্র বা অগ্ন্যাশয়ের অস্বাভাবিকতা
- খাদ্য সংবেদনশীলতা

আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের পরামর্শ অনুযায়ী ডায়রিয়া-বিরোধী ওষুধ গ্রহণ করুন। আপনার খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে ডায়রিয়া নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার উপায়গুলি নিচে দেওয়া হল।

মূল টিপস

- পরচুর পরিমাণে তরল পান করুন। পরতিটি মলত্যাগের পর কমপক্ষে ১ কাপ তরল পান করার লক্ষ্য রাখুন। “পানি সমৃদ্ধ থাকুন” এই অংশটুকু পড়ুন উদাহরন হলো, পানীয় গ্রহনের চেষ্টা করা।
- অল্প অল্প করে ঘন ঘন খাবার এবং জলখাবার খান।
- হজম পরিক্রিয়া ধীর করতে খাওয়ার পর ৩০ মিনিট শুয়ে থাকুন।
- কলা, ভাত, আপেল সস, টোস্ট এবং কর্ণাকারসের মতো পরচুর পরিমাণে মলত্যাগে সাহায্য করতে পারে এমন খাবার বেছে নিন।
- কাঁচা ফল এবং সবজি, আস্ত বাদাম এবং বীজ এড়িয়ে চলুন।
- উচ্চ চিনি, উচ্চ চর্বি এবং মশলাদার খাবার এড়িয়ে চলুন। পরিবর্তে নরম খাবার বেছে নিন।
- ক্যাফেইনযুক্ত পানীয়, যেমন কফি, চা, অথবা সোডা এবং অ্যালকোহল এড়িয়ে চলুন।
- সরবিটল, জাইলিটল, অথবা ম্যানিটল চিনির বিকল্প দিয়ে তৈরি খাবার এবং তরল এড়িয়ে চলুন। এর মধ্যে রয়েছে কিছু চিনি-মুক্ত ক্যান্ডি, বেকড পণ্য এবং ডায়েট পানীয়।

আরও তথ্যের জন্য, *Managing Diarrhea* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea) পড়ুন।

শুষ্ক মুখ

এই কারণগুলোর জন্য শুষ্ক মুখের সমস্যা হতে পারে:

- কেমোথেরাপি
- রেডিয়েশন থেরাপি
- ওষুধ
- মাথায় এবং ঘাড়ে সাজরা
- সংকরমণ

শুষ্ক মুখ দাঁতের গতর এবং ক্షয় বৃদ্ধি করতে পারে। মুখ পরিষ্কার রাখা গুরুত্বপূর্ণ, বিশেষ করে যখন মুখ শুষ্ক থাকে।

আপনার খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে শুষ্ক মুখ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার কিছু উপায় নিচে দেওয়া হল।

মূল টিপস

- খাবারের আগে এবং পরে মুখ ধুয়ে ফেলুন।
 - অ্যালকোহল-মুক্ত মাউথওয়াশ ব্যবহার করুন, যেমন বায়োটিন®. আপনি ঘরে তৈরি মাউথওয়াশও ব্যবহার করতে পারেন, যা ১ কোয়ার্টার (৪ কাপ) গরম পানিতে ১ চা চামচ বেকিং সোডা এবং ১ চা চামচ লবণ দিয়ে তৈরি।
- নরম খাবার বেছে নিন, যেমন ক্যাসেরোল, ডিম, মাছ এবং স্টু
- খাবারে আদর্শতা যোগ করতে অতিরিক্ত সস, ঝোল, তেল, মাখন এবং গের্ভি ব্যবহার করুন।
- পের্টজেল, চিপস এবং কর্ফাকারের মতো মুচমুচে, শুকনো এবং শক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন।
- সারাদিনে পর্যাপ্ত পরিমাণে তরল পান করুন, কমপক্ষে ৮ থেকে ১০ কাপ। এর মধ্যে রয়েছে জল, সেল্টজার, জুস এবং ঝোল।

মুখ এবং গলায় ঘা

কিছু কেমোথেরাপি চিকিৎসার কারণে মুখ এবং গলায় ঘা হতে পারে। এগুলি আপনার মাথা বা ঘাড়ে বিকিরণের কারণেও হতে পারে। মুখ বা গলায় ব্যথা হলে খাওয়া কঠিন হয়ে যেতে পারে। আপনার মুখ এবং গলার জন্য নির্দেশিত যেকোনো ওষুধ আপনার যত্নশীল নির্দেশ অনুসারে গ্রহণ করুন।

খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে আপনার মুখ এবং গলা ব্যথা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার কিছু উপায় নিচে দেওয়া হল।

মূল টিপস

- খাবার নরম এবং পাতলা না হওয়া পযর্ন্ত রান্না করুন। খাবারগুলো চটকে বা পিউরি করে খেলে সেগুলো হজম করা সহজ হতে পারে।
- বম্বথার কারণ হতে পারে এমন খাবার এড়িয়ে চলুন। এর মধ্যে রয়েছে মশলাদার, নোনতা, অম্লীয় বা টক খাবার।
- অতিরিক্ত সস, ঝোল, তেল, মাখন এবং গের্ভি বম্ববহার করুন। এগুলো খাবারে আদর্রতা যোগ করতে পারে।
- স্টর্ দিয়ে পান করুন, যদি বেশি আরামদায়ক মনে হয়।
- আপনার মুখ পর্যাশই ধুয়ে ফেলুন
 - অ্যালকোহল-মুক্ত মাউথওয়াশ বম্ববহার করুন, যেমন বায়োটিন®. আপনি ঘরে তৈরি মাউথওয়াশও বম্ববহার করতে পারেন, যা ১ কোয়াটর্ (৪ কাপ) গরম পানিতে ১ চা চামচ বেকিং সোডা এবং ১ চা চামচ লবণ দিয়ে তৈরি।

রুচির পরিবতর্ন

কেমোথেরাপি, রেডিয়েশন থেরাপি এবং কিছু ওষুধের কারণে আপনার সব্দের অনুভূতি পর্ভাবিত হতে পারে।

সব্দ ৫টি পর্ধান সংবেদন দিয়ে তৈরি: নোনতা, মিষ্টি, সুসব্দু তেতো এবং টক। সব্দের পরিবতর্ন বম্বক্তি ভেদে ভিন্ হতে পারে। সবচেয়ে সাধারণ পরিবতর্ন হলো মুখে তেতো এবং ধাতব সব্দ হওয়া। কখনো কখনো খাবারের কোনো সব্দ নাও পেতে পারেন। আপনার চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে এই পরিবতর্নগুলি পর্যাশই চলে যায়।

খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে সব্দের পরিবতর্ন নিয়ন্তর্নে সাহায্য করার কিছু উপায় নিচে দেওয়া হল।

মূল টিপস

- খাবারের আগে এবং পরে মুখ ধুয়ে ফেলুন।
 - অ্যালকোহল-মুক্ত মাউথওয়াশ যেমন বায়োটিন® অথবা ১ চা চামচ বেকিং সোডা এবং ১ চা চামচ লবণ ১ কোয়ার্টার (৪ কাপ) গরম পানিতে মিশিয়ে ঘরে তৈরি মাউথওয়াশ ব্যবহার করুন।
- যদি খাবার সবাদহীন হয়
 - যদি অসব্ধিত না তৈরি করে, তাহলে আরও মশলা এবং সবাদ ব্যবহার করুন।
 - খাবারের গঠন এবং তাপমাত্রা পরিবর্তন করুন।
- যদি খাবারের সবাদ তেতো বা ধাতব হয়
 - ধাতব রূপার পাতর ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন, প্লাস্টিক বা বাঁশ ব্যবহার করুন।
 - টিনজাত খাবার এড়িয়ে চলুন, প্লাস্টিক বা কাচের তৈরি জিনিসপত্র বেছে নিন।
 - মুরগি, ডিম, দুগ্ধজাত পণ্য, তোফু, বাদাম বা মটরশুটির মতো পেরাটিন জাতীয় খাবার বেছে নিন।
 - লেবুপানি, আপেলের রস, অথবা কর্ণবেরি জুসের মতো মিষ্টি বা টক পানীয় পান করুন।
- যদি খাবার খুব মিষ্টি লাগে
 - লবণ বা সুসব্দু মশলা যোগ করুন।
 - রস পাতলা করুন অথবা বরফের উপর পরিবেশন করুন।
 - লেবুর মতো আরও অ্যাসিডিক খাবার যোগ করার চেষ্টা করুন।
- যদি খাবারের সবাদ বা গন্ধ স্বাভাবিকের চেয়ে ভিন্ন হয়
 - গরুর মাংস এবং মাছের মতো তীব্র গন্ধযুক্ত পেরাটিন জাতীয় খাবার এড়িয়ে চলুন। পরিবর্তে মুরগি, ডিম, টোফু অথবা দুগ্ধজাত খাবার চেষ্টা করুন।
 - এমন খাবার বেছে নিন যা ঠান্ডা বা ঘরের তাপমাত্রায় খাওয়া যেতে পারে।
- রান্না করার সময় জানালা খুলুন অথবা ফ্যান ব্যবহার করুন।

তাড়াতাড়ি পেট ভরে যাওয়া

তাড়াতাড়ি পেট ভরে যাওয়া হলো স্বাভাবিক সময়ের আগেই পেট ভরে গেছে এমনটা অনুভব করা। উদাহরণস্বরূপ, যখন আপনার খাবারের অধেরুক শেষ হয়ে যাবে তখন আপনার মনে হতে পারে যে আপনি আর খেতে পারবেন না।

প্রাথমিক তৃপ্তির কারণ হতে পারে:

- পেট অস্বেত্ৰাপ্চাৰ
- কোষ্ঠকাঠিন্য
- কিছু ওষুধ
- টিউমাৰ বোঝা

খাদ্যাভ্যাসেৰ মাধ্যমে পৰাথমিক ত্পিত নিয়ন্তৰ্ণে সাহায্য কৰাৰ কিছু উপায় নিচে দেওয়া হল।

মূল টিপস

- অল্প অল্প কৰে ঘন ঘন খাবাৰ এবং জলখাবাৰ থান।
- খাবাৰেৰ আগে এবং পৰে আপনাৰ বেশিৰভাগ তৰল পান কৰুন
- আপনাৰ খাবাৰে কয়ালোৰি এবং পেৰ্টিন সমৃদ্ধ খাবাৰ যোগ কৰুন (এই পয়াকেটেৰ “পয়ৰ্পত কয়ালোৰি এবং পেৰ্টিন গৰ্হণ” অংশটুকু দেখুন)।
- খাওয়ার পৰ যতটা সম্ভব হালকা শাৰীৰিক পৰিশৰ্ম কৰুন। এটি কৰাৰ আগে আপনাৰ সব্স্থসেবা পৰ্দানকাৰীৰ সাথে কথা বলুন।

বিপৰীত মুখে পৰ্বাহ

জিইআৰডি (গয়্বেট্ৰাইসোফেজিয়াৰিফ্লাক্স ডিজিজ) হল যখন আপনাৰ পেটেৰ উপাদানগুলি আপনাৰ খাদ্যনালীতে ফিৰে আসে। কিছু কেমোথেৰাপিৰ ওষুধ, রেডিযেশন এবং সেট্ৰয়েডেৰ মতো অন্যান্য ওষুধ বিপৰীত মুখে পৰ্বাহেৰ কাৰণ হতে পারে।

আপনাৰ সব্স্থসেবা দল আপনাৰ বিপৰীত মুখে পৰ্বাহ নিয়ন্তৰ্ণ কৰতে সাহায্য কৰাৰ জন্য ওষুধ লিখে দিতে পারে। খাদ্যাভ্যাসেৰ মাধ্যমে বিপৰীত মুখে পৰ্বাহ নিয়ন্তৰ্ণে সাহায্য কৰাৰ কিছু উপায় নিচে দেওয়া হল।

মূল টিপস

- বড় খাবারের পরিবর্তে ছোট ছোট করে ঘন ঘন খাবার এবং জলখাবার খান।
- হট ডগ, বেকন এবং সসেজের মতো ভাজা এবং চবিরযুক্ত খাবার সীমিত করুন বা এড়িয়ে চলুন।
- অ্যালকোহল, চকোলেট, রসুন, পেঁয়াজ, মশলাদার খাবার, পুদিনা পাতা এবং মিষ্টি এড়িয়ে চলুন যদি এগুলো আপনার বিপরীত মুখে পর্বাহ আরও খারাপ করে।
- খাওয়ার পর কমপক্ষে ২ ঘন্টা সোজা হয়ে থাকুন।
- যদি রাতে বিপরীত মুখে পর্বাহ হয়, তাহলে আপনার বিছানার মাথার দিক উঁচু করুন।

ক্লান্তিবোধ

ক্লান্তিবোধ হলো সর্বাভাবিকের চেয়ে বেশি শারীরিক ক্লান্ত বা দুর্বল বোধ করা। এটি ক্যান্সার ও ক্যান্সারের চিকিত্সার অতি সাধারণ পাশবর্ প্রতিক্রিয়া। এটি আপনাকে আপনার দৈনন্দিন সর্বাভাবিক কর্মকান্ড থেকে বিরত রাখতে পারে। এটি আপনার জীবনযাত্রার মানকেও প্রভাবিত করতে পারে এবং আপনার চিকিৎসা পরিচালনা করা কঠিন করে তুলতে পারে।

মূল টিপস

- যেদিন আপনার শক্তি বেশি থাকে, সেই দিনগুলিতে নিজের জন্য খাবারের বড় অংশ তৈরি করুন।
 - যেদিন আপনার রান্না করার শক্তি থাকবে না সেদিন যেন সহজে হিমায়িত খাবারের ব্যবস্থা করতে পারেন সেজন্য খাবারগুলি পৃথক করে হিমায়িত করুন।
- কেনাকাটা এবং আপনার খাবার তৈরির জন্য আপনার পরিবারের সদস্য ও বন্ধুদের কাছে সাহায্য চাইতে পারেন।
- যখন আপনার শক্তি কম থাকে তখন তৈরি খাবার কিনুন।
- মুদিখানা বা খাবার ডেলিভারির বিকল্পগুলি ব্যবহার করুন।
- ছোট ছোট, ঘন ঘন, উচ্চ-ক্যালোরিযুক্ত খাবার বা স্ন্যাকস খান।
- যতটা সম্ভব হালকা শারীরিক কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করুন। প্রথমে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আরও তথ্যের জন্য পড়ুন *Managing Your Chemotherapy Side Effects*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-your-chemotherapy-side-effects) এবং *Managing Cancer-Related Fatigue* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue).

খাদ্যতালিকাগত সাপ্লিমেন্ট

সম্পূরক খাদ্যতালিকাগুলির মধ্যে রয়েছে ভিটামিন, খনিজ এবং ভেষজ সম্পূরক খাদ্য।

বেশিরভাগ মানুষ সুস্থ খাদ্য থেকে তাদের পরয়োজনীয় পুষ্টি পেতে পারেন। কিছু সম্পূরক খাদ্যতালিকা চিকিৎসা এবং অন্যান্য ওষুধের সাথে বিপরীতমুখী প্রতিক্রিয়া দেখাতে পারে। যদি আপনি খাদ্যতালিকাগত সম্পূরক গ্রহণের কথা ভাবছেন অথবা সে সম্পর্কে আপনার কোন প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনার MD, RN, অথবা RDN-এর সাথে কথা বলুন।

খাদ্য নিরাপত্তা

ক্যান্সারের চিকিৎসার সময়, আপনার শরীর সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করার ক্ষেত্রে কঠিন সময় পার করে। আপনি যে খাবারগুলি খাচ্ছেন তা নিরাপদ কিনা তা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ। এটি খাদ্যজনিত অসুস্থতা (খাদ্য বিষক্রিয়া) এবং অন্যান্য সংক্রমণের ঝুঁকি কমাবে। আরও তথ্যের জন্য, *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment) পড়ুন।

হাইড্রেটেড থাকা

আপনার ক্যান্সারের চিকিৎসার সময় হাইড্রেটেড থাকাটা (পয়রাপ্ত পরিমাণ তরল পান করা) খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি জল ছাড়া অন্যান্য তরল দিয়ে হাইড্রেট থাকতে পারেন। উদাহরণগুলি নীচে তালিকাভুক্ত করা হল:

- সুপ, বুইলন, কনসোম বা বোল পান করুন।
- সেল্টজার, ঝলমলে জল, ফল এবং উদ্ভিজ্জ রস, গ্যাটোরেড বা পেডিয়ালাইটের মতো হাইড্রেশন তরল, চা, দুধ বা মিল্কশেক (নীচে সুপারিশ দেখুন), অথবা গরম চকোলেট পান করুন।
- এছাড়াও, এমন খাবার খান যা আপনার তরল গ্রহণের পরিমাণ বৃদ্ধি করে, যেমন জেলটিন (জেল-ও), আইস পপস, এবং আইসকিরম বা হিমায়িত মিষ্টি।

আপনার নিজের স্মুদি বা শেক তৈরি করুন

যদি আপনি শক্ত খাবার খেতে না পারেন বা খেতে চান না, তাহলে শেক বা স্মুদি আপনার পুষ্টি বাড়ানোর একটি দূরান্ত উপায়। আপনি অথবা আপনার স্বাস্থ্য সেবা দানকারী ব্যক্তি নীচের তথ্য ব্যবহার করে বাড়িতে আপনার নিজস্ব শেক বা স্মুদি তৈরি করতে পারেন।

আরও তথ্যের জন্য, পড়ুন *Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot)

latte-recipes).

আপনার স্মুদিতে কী রাখা উচিত সে সম্পর্কে আপনার RDN-এর সাথে কথা বলুন। আপনি আপনার পছন্দ অনুযায়ী স্মুদি কাস্টমাইজ করতে পারেন। এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া হল:

ধাপ ১: আপনার বেস (তরল) বেছে নিন

- পুরো দুধ অথবা ডাবল দুধ
- দুগ্ধজাত খাবার ছাড়া আরও শক্তিশালী পানীয় (যেমন সয়া দুধ, ওটস দুধ, অথবা নারকেল দুধ বা বাদাম দুধ)
- দধি
- কমলার রস বা অন্যান্য কোন রস
- মৌখিক পুষ্টিকর সম্পূরক পানীয় (যেমন এনসিউর, অগেরইন, অথবা কেট ফার্মস)

ধাপ ২: আপনার পেরাটিন নিবরণ করুন

- দই
- কুটির পনির
- সিল্কন তোফু
- পেরাটিন পাউডার
- পুষ্টিকর খামির

ধাপ ৩: রঙ যোগ করুন

- টিনজাত, হিমায়িত, অথবা ভালোভাবে ধোয়া ফল, যেমন কলা, আম, আনারস, আপেল, বা বেরি
- টিনজাত, হিমায়িত, অথবা ভালোভাবে ধোয়া সবজি যেমন পালং শাক, গাজর, মিষ্টি আলু অথবা আদা

ধাপ ৪: আরও পুষ্টিকর যোগ করুন

- চিনাবাদামের মাখন, কাজুবাদামের মাখন, সূর্যমুখী মাখন
- বীজ, যেমন সূর্যমুখী, কুমড়ো বা চিয়া
- অযাভোকাডো

স্মুদি তৈরি করতে, প্রথমে বেলন্ডারে তরলটি যোগ করুন। তারপর, অন্যান্য সমস্ত উপকরণ যোগ করুন এবং মসৃণ না হওয়া পর্যন্ত বেলন্ড করুন।

ডাবল মিল্ক

উপকরণ এবং নির্দেশনা	পুষ্টি উপাদান
<ul style="list-style-type: none"> • 1 কোয়ার্টার খাঁটি দুধ • 1 প্যাকেট (প্রায় 1 কাপ) নন-ফ্যাট ডরাই মিল্ক পাউডার (1 কোয়ার্টার দুধ তৈরি করার জন্য) বেলন্ডারে মিশিয়ে ফিরজে রাখুন। 	<p>প্রতি ৪-আউন্স পরিবেশনে:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 230 ক্যালোরি • 16 গ্রাম প্রোটিন

নিয়মিত ডায়েটের নমুনা মেনুগুলি

খাবার	নিয়মিত ডায়েটের নমুনা মেনু
সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • 4 আউন্স পিয়ার নেকটার • ১ টুকরো ফের্গুচ টোস্ট, সাথে ১/৪ কাপ কাটা বাদাম, মাখন এবং সিরাপ
মধ্য-সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • গরনোলা সহ ৫ আউন্স পীচ দই • ৪ আউন্স ভ্যানিলা চা চা ল্যাটে (দেখুন <i>Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes</i> (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes))
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • উপরে গের্ট করা অতিরিক্ত চিজ সহ ১/২ কাপ ময়াকরোনি এবং চিজ • মাখনে ভাজা বের্ডক্রাম্ব সহ ১/২ কাপ ফুলকপি • ৪ আউন্স এপিরকট নেকটার
দুপুরের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • ৬টি পিনাট বাটার এবং কর্ণাকার স্যান্ডউইচ • ৪ আউন্স ডাবল মিল্ক (উপরে রেসিপি)
রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • 2 আউন্স স্টেক • পাতলা করে কাটা কাঠবাদাম সহ ১/২ কাপ ভাজা সবুজ শিম • ১/২ কাপ ময়শ করা আলু • ৪ আউন্স আঙুরের রস

সন্ধ্যার নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> ১ (২ ইঞ্চি) আপেল পাইয়ের টুকরো ১/২ কাপ আইসক্রিম
-----------------	--

খাবার	নিয়মিত ডায়েটের নমুনা মেনু
সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> মাখনে ভাজা ১টি ডিম, চিজ ও সিপন্যচ অমলেট ৪ আউন্স কমলার রস
মধ্য-সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> ১/২ কাপ ভাজা চিনাবাদাম ১/৪ কাপ শুকনো ফল দুধ দিয়ে তৈরি ৪ আউন্স হট চকোলেট
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> মেয়োনিজ দিয়ে তৈরি ১টি টুনা ফিশ স্যান্ডউইচ ৪ আউন্স আমের রস
দুপুরের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> গুয়াকামলের সাথে ১০টি টরটিলা চিপস ৪ আউন্স মিষ্টি আইসড চা
রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> ৬ আউন্স চিকেন পট পাই ৪ আউন্স কর্ফানবেরি জুস
সন্ধ্যার নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> ১/২ কাপ রাইস পুডিং যার উপরে হুইপড ক্রিম এবং বেরি রয়েছে দুধ দিয়ে তৈরি করা ৪ আউন্স হট চকোলেট

খাবার	নিয়মিত ডায়েটের নমুনা মেনু
সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> ডাবল মিল্ক অথবা অধের্ক মাখন এবং অধের্ক সিরাপ দিয়ে তৈরি ১টি ব্লুবেরি প্যানকেক। ১টি ডিম দুধ দিয়ে তৈরি ৪ আউন্স হট চকোলেট
মধ্য-সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> ১টি ছোট আপেল ২ টেবিল চামচ চিনাবাদাম মাখন ৪ আউন্স ঝলমলে জলের সাথে এক ফোঁটা রস
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> আসত শসেয়র রুটির উপর ১/২ গিরল্ড চিজ স্যান্ডউইচ ১/২ কাপ টমেটো সুপের ক্রিম ৪ আউন্স কর্ফানবেরি জুস
দুপুরের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> ২ টেবিল চামচ হুমাস এবং ১০টি পিটা চিপস বা পেরুজেল ৪ আউন্স আঙুরের রস

রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • 1 কাপ বেকড জিটি, যা পুরো দুধের রিকোটা পনির এবং মোজারেলা দিয়ে তৈরি • রসুন এবং তেল দিয়ে আধা কাপ ঝুচিনি • ৪ আউন্স ঝলমলে জল এবং এক ফোঁটা রস
সন্ধ্যার নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • ১/২ কাপ আইসকিরমের উপরে চকোলেট সিরাপ, বাদাম এবং হুইপড কিরম। • ৪ আউন্স ডাবল মিল্ক (উপরে রেসিপি)

খাবার	নিয়মিত ডায়েটের নমুনা মেনু
সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • ১/৩ কাপ গর্যানোলা • ৩/৪ কাপ গরীক দই • ৪ আউন্স এপিরকট নেকটার
মধ্য-সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • মাখন বা কিরম পনির এবং জেলি সহ একটি ছোট মারফিন • ৪ আউন্স ডাবল মিল্ক (উপরে রেসিপি)
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • 1টি (3-ইঞ্চি) মুরগির ওয়েজ এবং পনির ক্যান্সাডিলার উপরে টক কিরম ও সালসা এবং/অথবা অয়াভোকাডো • ৪ আউন্স আপেলের রস
দুপুরের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • ১/২ কাপ ভাজা কাজুবাদাম • ১টি কলা • ৪ আউন্স পীচ মধু
রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • 2 আউন্স মাছ, লাল পেঁয়াজের ভিনেগেট দিয়ে বেক করা • 1টি ছোট সেদধ আলু যার উপরে টক কিরম এবং চাইভ দেওয়া থাকবে • মাখন দিয়ে 1/2 কাপ সবুজ মটরশুটি এবং গাজর • ৪ আউন্স কর্যানবেরি জুস
সন্ধ্যার নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • স্ট্রবেরি এবং হুইপড কিরম দিয়ে সাজানো ১ টুকরো পাউন্ড কেক • ৪ আউন্স ডাবল মিল্ক (উপরে রেসিপি)

নিরামিষভোজী ডায়েটের নমুনা মেনুগুলি

খাবার	নিরামিষভোজী ডায়েটের নমুনা মেনু
সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • দুধ দিয়ে রান্না করা ৩/৪ কাপ ওটমিল, কিসমিস, আখরোট, বাদামী চিনি, এবং মাখন • দুধ দিয়ে তৈরি ৪ আউন্স হট চকোলেট
মধ্য-সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • ১ টুকরো আস্ত শসেয়র টোস্ট, ময়শ করা অয়াভোকাডো দিয়ে • 4 আউন্স কমলার জুস

দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • পুরো শসেয়র রুটিতে পিনাট বাটার এবং জেলি সযান্ডউইচ • ৪ আউন্স ডাবল মিল্ক (উপরে রেসিপি)
দুপুরের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • ১ কাপ পপকনর্ • ৪ আউন্স আপেলের রস
রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • ১ টুকরো (২ ইঞ্চি) বেরাকলি এবং পনির কুইচ • ফেটা পনির, জলপাই, জলপাই তেল এবং ভিনেগার সহ ১টি ছোট সালাদা • ৪ আউন্স ঝলমলে জলের সাথে এক ফোঁটা রস
সন্ধ্যার নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • টোসেটড পিটার ১/২ অংশে ৪ টেবিল চামচ হুমাস • ৪ আউন্স পীচ নেকটার

খাবার	নিরামিষভোজী ডায়েটের নমুনা মেনু
সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • ১টি ভাজা ডিম • মাখন ও রাস্পবেরি জ্যাম সহ ১ টুকরো গোটা শসযদানার রুটি • ৪ আউন্স এপিরকট নেকটার
মধ্য-সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • ৪টি শুকনো এপিরকট • ¼ কাপ কাঠ বাদাম • ৪ আউন্স ভ্যানিলা দই স্মুদি
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • অতিরিক্ত তাহিনি সহ ফ্যালাফেল সযান্ডউইচের ½ অংশ • ৪ আউন্স লেবুপানি
দুপুরের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • ২ টেবিল চামচ চিনাবাদাম মাখনের সাথে ৪টি গরহাম কর্ফাকার • ৪ আউন্স ডাবল মিল্ক (উপরে রেসিপি)
রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • পেসেটা সসের সাথে ১ কাপ পাস্তা • নীল পনির ডেরসিং সহ ½ কাপ ঠাণ্ডা অয়াসপারাগাস টিপস • ৪ আউন্স আঙুরের রস
সন্ধ্যার নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • দারুচিনি চিনি, মাখন এবং আখরোট সহ ১টি সেদ্ধ আপেল • ৪ আউন্স ভ্যানিলা সয়া দুধ

ভোগান ডায়েটের নমুনা মেনু

খাবার	ভোগান ডায়েটের নমুনা মেনু
-------	---------------------------

সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • তাজা পীচের টুকরো সহ ½ কাপ মুয়েসলি • ৪ আউন্স সয়া, ভাত, অথবা বাদামের দুধ
মধ্য-সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • ১টি ছোট আপেল • ½ কাপ ভাজা পেস্টা • ৪ আউন্স কর্ণবেরি জুস
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • বের্কেলি রসুন এবং তেলের সাথে ১/২ কাপ লিঙ্গুইনি • ১টি ভেজি মিটবল • ৪ আউন্স চালের দুধ
দুপুরের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • টরটিলা চিপসের সাথে ৪ আউন্স গুয়াকামোল • ৪ আউন্স এপিরকট নেকটার
রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • ½ কাপ টফু ও সাদা শিমের ক্যাসেরোল • ½ কাপ বাদামী চাল • ভাজা পাইন বাদাম সহ ½ কাপ ভাজা পালং শাক • ৪ আউন্স পীচ মধু
সন্ধ্যার নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • সিল্কন টফু “পনির” কেকের ১ (২ ইঞ্চি) টুকরো • ৪ আউন্স চকোলেট সয়া দুধ

অতিরিক্ত মেনু আইটেম:

ফল: আপেল, কলা, ডারগন ফল, পেয়ারা, কিউই, লিচু আম, তরমুজ, কমলা, পেঁপে, প্যাশন ফল, পীচ, আনারস, কলা, ডালিম, ট্যাঞ্জারিন, তেঁতুল

শাকসবজি: শিমের স্পরাউট, বিট, তেতো তরমুজ, বোক চয়, বরকলি, বাঁধাকপি, ক্যালালু গাজর, কাশাভা, কলাডর্গিরনস, ডাইকন, জিকামা, মাশরুম, ঢেঁড়ি, মূলা, মরিচ (মরিচ), সেনা মটর, স্কায়াশ, মিষ্টি আলু জলের চেস্টনাট, ইউক্কা, ঝুচিনি

শস্যদানা: আমরান্থ, বালির, রুটি (নান, পিঠা, রুটি, টরটিলা সহ), বাকউইট, সিরিয়াল, কুসকুস, কর্ণাকার, ওটমিল, ভুট্টা, বাজরা, নুডলস, পাস্তা, কুইনোয়া, ভাত

পর্যায় পেরাটিন: গরুর মাংস, মাছ, ছাগল, ভেড়ার মাংস, শূয়ারের মাংস, হাঁস-মুরগি, শেলফিশ

উদ্ভিজ্জ পেরাটিন: মটরশুটি, মসুর ডাল, বাদাম, বাদামের মাখন, বীজ, টেম্পে, তোফু

দুগ্ধজাত পণ্য: পনির (কোটিজা, ওয়াক্সাকা, পনির, কুয়েসো ফেরস্কা সহ), কেফির, দুধ (ল্যাকটোজ-মুক্ত দুধ সহ), দই। যদি আপনি ল্যাকটোজ অসহিষ্ণু হন, তাহলে ল্যাকটোজ মুক্ত বিকল্পগুলি বেছে নিন।

রিসোসর্

অয্যাকাডেমি অব নিউট্রিশন অ্যান্ড ডায়েটেক্স (AND)

www.eatright.org

AND নিবন্ধিত ডায়েটিশিয়ানদের জন্য একটি পেশাদার সংস্থা। ওয়েবসাইটটিতে সবরশেষ পুষ্টি নিদর্শিকা ও গবেষণা সম্পর্কে তথ্য রয়েছে এবং এটি আপনাকে আপনার এলাকায় ডায়েটিশিয়ান খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারে। এছাড়াও এই অয্যাকাডেমি *The Complete Food & Nutrition Guide*, প্রকাশ করে, যাতে খাদ্য, পুষ্টি এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কিত 600 পৃষ্ঠার বেশি রয়েছে।

আমেরিকান ইনস্টিটিউট ফর ক্যান্সার রিসার্চ

www.aicr.org

800-843-8114

ডায়েট ও ক্যান্সার প্রতিরোধ, গবেষণা এবং শিক্ষার পাশাপাশি রেসিপি সম্পর্কিত তথ্য প্রদান করে।

আপনার জীবনের জন্য রান্না করুন

www.cookforyourlife.org

ক্যান্সার রোগীদের জন্য অনেক রেসিপি ধারণা প্রদান করে। ডায়েটের ধরন বা চিকিৎসার পাশবর্ প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী রেসিপিগুলি ফিল্টার করা যেতে পারে।

FDA সেন্টার ফর ফুড স্ফটি অ্যান্ড অ্যাপ্লায়েড নিউট্রিশন

www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm

নিরাপত্তা সম্পর্কিত সহায়ক তথ্য প্রদান করে।

MSK ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্স

www.msk.org/integrativemedicine

আমাদের ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্স মিউজিক থেরাপি, মন/শরীরের থেরাপি, ডান্স ও মুভমেন্ট থেরাপি, যোগব্যায়াম এবং টাচ থেরাপি সহ ঐতিহ্যগত চিকিৎসা সেবার পরিপূরক (সহ) অনেক পরিষেবা প্রদান করে। এই পরিষেবাগুলোর জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিধরণ করতে, 646-449-1010 নম্বরে কল করুন।

ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্স পুষ্টি ও ডায়েটরি পরিপূরক সম্পর্কেও পরামর্শ প্রদান করে। আপনি www.msk.org/herbs-এ ভেষজ এবং অন্যান্য ডায়েটরি পরিপূরক সম্পর্কেও তথ্য পেতে পারেন।

এছাড়াও আপনি ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্সে একজন স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর

সাথে পরামর্শের সময়সূচীও নিধারণ করতে পারেন। তারা একটি স্বাস্থ্যকর জীবনধারা গঠন এবং পাশবর্পতিকিৰ্য়া নিয়ন্তৰ্ণ করার জনয্ একটি পরিকল্পনা তৈরিতে আপনার সাথে কাজ করবেন। অয্পয়েন্টমেন্ট নিধারণ করতে, 646-608-8550 নমব্রে কল করুন।

MSK নিউটিশন সাভিৰ্স ওয়েবসাইট

www.msk.org/nutrition

কয্ন্সারের চিকিৎসার সময় এবং পরে স্বাস্থ্যকর খাদয্ভয্াসের জনয্ আমাদের খাদয্ পরিকল্পনা ও রেসিপি বয্বহার করুন

নয্শনাল ইনসিটিউট অব হেলথ অফিস অব ডায়েটরি সাপিলমেন্টস

<http://ods.od.nih.gov>

301-435-2920

ডায়েটরি পরিপূরক সম্পকের্ আপ-টু-ডেট তথয্ প্রদান করে।

MSK-এ পুষ্ট পরিষেবার জনয্ যোগাযোগের তথয্ রয়েছে

যেকোনো MSK রোগীকে চিকিৎসা পুষ্ট থেরাপির জনয্ আমাদের ক্লিনিকয্াল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টবিদদের একজনের সাথে অয্পয়েন্টমেন্ট নিধারণে সবা্গত জানাই। আমাদের ক্লিনিকয্াল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টবিদগণ ময্ানহাটনে একাধিক বহিরাগত রোগীর অবস্থানে এবং নিম্নলিখিত আঞ্চলিক সাইটের অবস্থানগুলিতে অয্পয়েন্টমেন্টের জনয্ উপলভয্:

- **Memorial Sloan Kettering Basking Ridge**
136 Mountain View Blvd.
Basking Ridge, NJ 07920
- **Memorial Sloan Kettering Bergen**
225 Summit Ave.
Montvale, NJ 07645
- **Memorial Sloan Kettering Commack Nonna's Garden Foundation Center**
650 Commack Rd.
Commack, NY 11725
- **Memorial Sloan Kettering Monmouth**
480 Red Hill Rd.
Middletown, NJ 07748
- **Memorial Sloan Kettering Nassau**
1101 Hempstead Tpk.

Uniondale, NY 11553

- **Memorial Sloan Kettering Westchester**
500 Westchester Ave.
West Harrison, NY 10604

আমাদের যেকোনো স্থানে একজন ক্লিনিক্যাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে
অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় নিধর্রণ করতে, আমাদের নিউটির্শন শিডিউলিং অফিসে 212-639-
7312-নমব্রে যোগাযোগ করুন।

আরো রিসোসের্ জনয্ www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্য়াল লাইবের্রি
দেখুন।

Eating Well During Your Cancer Treatment - Last updated on October 17, 2025
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কত্ৰ্ক সবর্সব্তব্ সংরকিষত