



রোগী এবং শুশ্রাবকারীর শিক্ষা

# আপনার ক্যান্সার চিকিৎসার সময়ে ভালোভাবে খাওয়া-দাওয়া করা

আপনার ক্যান্সার চিকিৎসার সময়ে পর্যোজনীয় পুষ্টি পেতে এই তথ্যাবলি আপনাকে সাহায্য করবে। এটি আপনার খাদ্যতালিকায় ক্যালোরি, পের্স্টিন এবং তরল যোগ করার উপায়গুলি ব্যাখ্যা করে। এটি আরও ব্যাখ্যা করে যে বিভিন্ন ক্যান্সারের চিকিৎসা আপনার খাদ্যতালিকার উপর কীভাবে পর্ভাব ফেলতে পারে এবং পাশব্রহ্মত্বের পরিচালনা করতে আপনি কী করতে পারেন।

## ক্যান্সার চিকিৎসার সময়ে পুষ্টিকর খাবার

ভালো পুষ্টি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এখনই কিছু পরিবর্তন করতে পারেন যা আপনার চিকিৎসায় সাহায্য করতে পারে। সব্স্থিয়্কর খাবার খাওয়া দিয়ে তা শুরু করুন। চিকিৎসার সময়ে সব্স্থিয়্কর খাদ্যতালিকার মানে এমন খাবার খাওয়া যা আপনার শরীরকে পর্যোজনীয় পুষ্টি প্রদান করে। এটি আপনাকে শক্তিশালী করে তুলতে পারে, সঠিক ওজন ধরে রাখতে এবং সংকরমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সাহায্য করতে পারে। এটি আপনাকে চিকিৎসার কিছু পাশব্রহ্মত্বের পর্তিরোধ বা পরিচালনা করতেও সাহায্য করতে পারে।

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

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

## খাওয়া সহজ করার জন্য টিপস

- 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।
- এমন তৈরি খাবার(পুরু-পরস্তুতকৃত) বেছে নিন যাতে খুব বেশি রান্নার পর্যোজন হয় না।
- ক্যালোরি এবং পের্স্টিনযুক্ত পানীয় জলের পরিবর্তে পান করুন। ফলের রস সাধারণত পান

করা সহজ এবং অন্যান্য খাবারের পর্যবেক্ষণ আপনার রুচি বাড়িয়ে দিতে পারে। আপনি পৃষ্ঠিটি সম্পূর্ণ 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 ক্ষেত্রে 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](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment))*.
5. আপনার ডাক্তার যতটা অনুমতি দেবেন, ততটা নড়াচড়া করুন। আপনি হাঁটা, স্টের্চিং, পর্যটিরোধ পরিশিক্ষণ, বাগান করা, অথবা বাইরে বসে কিছু সূয়রালোক পাওয়ার চেষ্টা করতে পারেন।

## প্যারাপ্ট ক্যালোরি এবং পেরাটিন পাওয়ার জন্য টিপস

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

### উচ্চ ক্যালোরি, উচ্চ চবিরঘুক্ত খাবার ব্যবহার করুন

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

### অতিরিক্ত ক্যালোরিঘুক্ত তরল পান করুন

- ফলের মধু বা রস
- দুধ বা দুধের বিকল্প

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

## পেরাটিন সমৃদ্ধ খাবার খান

- মুরগি, মাছ, শুয়োরের মাংস, গরুর মাংস, অথবা ভেড়ার মাংস
- ডিম
- দুধ
- পনির
- মটরশুটি
- বাদাম বা বাদামের মাখন
- সংয়া খাবার
- সুয়প্প এবং সটুয়ের জন্য পাস্তুরিত হাড়ের ঝোল

## ডেজাট্র উপভোগ করুন

- পাউন্ড কেক
- পুড়ি
- কাস্টাডর্স
- চিজকেকস
- অতিরিক্ত ক্যালোরির জন্য হুটপড 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 পুষ্টি যোগ করুন

- কির্মি সুয়প্প, ম্যাশড আলু শেক এবং ক্যাসেরোলগুলিতে সবাদহীন পেরাটিন পাউডার যোগ

করুন।

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

## পুষ্টির মাধ্যমে লক্ষণ এবং পাশব্রহ্মতিক্রিয়া 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 পরামশের বিস্তারিত রয়েছে:

- ক্ষুধামন্দা
- কোষ্ঠকাঠিন্য (সব্ভাবিকের তুলনায় কম মলতয়াগ)
- ডায়রিয়া (পাতলা বা জলযুক্ত মলতয়াগ)
- শূষ্ক মুখ
- মুখ বা গলা ব্যথা
- রুচির পরিবর্তন
- দরুত 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 পর্বাহ
- ক্লান্তি (সব্ভাবিকের চেয়ে বেশি ক্লান্তি বা দুর্বল বোধ করা)

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

সবাস্থসেবা পর্দানকারীকে বলুন।

খাদয়াভয়সের পরিবর্তর্ন আপনার পাশব্রপ্রতিক্রিয়া নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারে, তবে আপনার ওষুধেরও পর্যোজন হতে পারে। যদি আপনাকে ওষুধ দেওয়া হয়, তাহলে আপনার সবাস্থসেবা পর্দানকারীর পরামশর অনুযায়ী তা গর্হণ করতে ভুলবেন না।

## ক্ষুধামন্দা

ক্ষুধা হর্স হল আপনার খাওয়ার ইচ্ছা কমে যাওয়া। এটি ক্যান্সার চিকিৎসার একটি খুব সাধারণ পাশব্রপ্রতিক্রিয়া।

খাদয়াভয়সের মাধ্যমে ক্ষুধা হর্স নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য নীচে কিছু টিপস দেওয়া হল।

### মূল টিপস

- ৩ বার বড় খাবারের পরিবর্তের দিনে অল্প অল্প করে খাবার খান।
- সময়সূচী মেনে খান। উদাহরণস্বরূপ, ক্ষুধাতর বোধ করার জন্য অপেক্ষা না করে প্রতি ২ ঘন্টা বা তার বেশি সময় অন্তর খান।
- খাবার এবং নাস্তার সময় স্মারক হিসেবে টাইমার বা অয়লামর ব্যবহার করুন।
- ক্যালোরি এবং পেরাটিন সম্মুখ খাবার বেছে নিন। উদাহরণের জন্য এই প্যাকেটের “প্যারাপ্ত ক্যালোরি এবং পেরাটিন গর্হণ” বিভাগটি দেখুন।
- যদি খাবারটি খুব বেশি মনে হয়, তাহলে উচ্চ ক্যালোরি এবং পেরাটিন শেক, স্মুদি বা অনয়ন্য 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 কায়রকলাপ আপনার ক্ষুধা বাড়াতে সাহায্য করতে পারে।

## বমি বমি ভাব এবং বমি করা

বমি বমি ভাব বিকিরণ থেরাপি, কেমোথেরাপি, অথবা অস্ত্রাপচারের কারণে হতে পারে। এটি ব্যথা, ওষুধ, সংকরণ বা চাপের কারণেও হতে পারে।

যদি আপনার বমি হয়, তাহলে এই বিভাগের পরামশরগুলো যথাসম্ভব অনুসরণ করার চেষ্টা করুন। ইলেক্ট্রলাইট সম্মুখ পানীয় দিয়ে নিজেকে ভালোভাবে হাইড্রেটেড রাখবেন। উদাহরণের জন্য এই রিসোসের আগের অংশে “হাইড্রেটেড থাকা” বিভাগটি পড়ুন।

আপনার সব্স্যস্থস্যসেবা পরদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন যে আপনার অয়ানিট্রিমেটিক (বমি বমি ভাব এবং বমি করা পর্তিরোধ বা চিকিৎসার জন্য ওষুধ) পর্যোজন কিনা। আপনার খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে আপনার বমি বমি ভাব নিয়ন্ত্রণের জন্য নীচে পরামশর্দেওয়া 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 কর্যাকার, 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, পের্টজেল, কর্যাকার, বয়্গেল, পাস্তা, ভাত, আলু দই, পনির, জেলটিন, পপসিকল, বেকড মাংস, মাছ, বা মুরগি, ডিম এবং সুয়েপ।
- যেসব খাবার এড়িয়ে চলতে হবে: উচ্চ চবির্যুক্ত, ভাজা, মশলাদার বা চবির্যুক্ত খাবার বমি বমি ভাব আরও খারাপ করতে পারে।
- সারাদিন তরল পান করুন। আপেলের রস, আদার আল, ঝোল, আদা বা পুদিনা চা এর মতো সবচ্ছ তরল সবচেয়ে সহজ হতে পারে।

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

### কোষ্ঠকাঠিন্য

কোষ্ঠকাঠিন্য হলো সব্স্যাভাবিকের চেয়ে কম মলতযাগ। আপনি যদি কোষ্ঠকাঠিন্যে ভোগেন, তাহলে আপনার মলতযাগে এই সমস্যাগুলো হতে পারে:

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

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

আপনার সব্স্থিসেবা পর্দানকারীর পরামশর অনুযায়ী কোষ্ঠকাঠিন্য নিয়ন্ত্রণের জন্য যেকোনো ওষুধ সেবন করুন। নিম্নাক্ত 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।
- পরচুর পরিমাণে তরল পান করুন, প্রতিদিন কমপক্ষে ৮ থেকে ১০ কাপ। গরম চা-এর মতো উষ্ণ তরল পদাথর মলতয়াগ শুরু করতে সাহায্য করতে পারে।
- প্রতিদিন একই সময়ে খাওয়ার চেষ্টা করুন।
- আপনার শারীরিক কায়রুলাপ বাড়ান। এটি করার আগে আপনার সব্স্থিসেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

## ডায়ারিয়া

ডায়ারিয়া হলো একটি আলগা বা জলযুক্ত মলতয়াগ (মলতয়াগ), যেখানে আপনার স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি মলতয়াগ হয়, অথবা উভয়ই। এটি তখনই ঘটে যখন খাবার আপনার অন্তর্র মধ্য দিয়ে দরুত চলে যায়। এটি যখন ঘটে, জল/পানি এবং পুষ্টিমূলক উপাদানগুলো আপনার শরীরে নিবিষ্ট হয় না।

এই কারণগুলোর জন্য ডায়ারিয়া হতে পারে:

- ক্যান্সারের চিকিৎসা এবং অন্যান্য ওষুধ
- পেট, অন্তর, বা অগ্নযাশয়ের অস্ত্রাপচার
- খাদ্য সংবেদনশীলতা

আপনার সব্স্থিসেবা দলের পরামশর অনুযায়ী ডায়ারিয়াল-বিরোধী ওষুধ গ্রহণ করুন। আপনার খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে ডায়ারিয়া নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার উপায়গুলি নীচে দেওয়া হল।

## মূল টিপস

- পরচুর পরিমাণে তরল পান করুন। পর্তিটি মলতয়াগের পর কমপক্ষে ১ কাপ তরল পান করার লক্ষ্য রাখুন। “পানি সম্মত থাকুন” এই অংশটুকু পড়ুন উদাহরণ হলো, পানীয় গর্হনের চেষ্টা করা।
- অল্প অল্প করে ঘন ঘন খাবার এবং জলখাবার খান।
- হজম পর্কির্যা ধীর করতে খাওয়ার পর ৩০ মিনিট শুয়ে থাকুন।
- কলা, ভাত, আপেল সস, টোস্ট এবং কর্যাকারসের মতো পরচুর পরিমাণে মলতয়াগে সাহায্য করতে পারে এমন খাবার বেছে নিন।
- কাঁচা ফল এবং সবজি, আস্ত বাদাম এবং বীজ এড়িয়ে চলুন।
- উচ্চ চিনি, উচ্চ চবির 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 ক্যানিং, বেকড পণ্য এবং ডায়েট পানীয়।

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

## শূষ্ক মুখ

এই কারণগুলোর জন্য শূষ্ক মুখের সমস্যা হতে পারে:

- কেমোথেরাপি
- রেডিয়েশন থেরাপি
- ওষুধ
- মাথায় এবং ঘাড়ে সাজরারি
- সংকর্মণ

শূষ্ক মুখ দাঁতের গতর এবং ক্ষয় বৃদ্ধি করতে পারে। মুখ পরিষ্কার রাখা গুরুত্বপূর্ণ বিশেষ করে যখন মুখ শূষ্ক থাকে।

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

## মূল টিপস

- খাবারের আগে এবং পরে মুখ ধূয়ে ফেলুন।
  - অ্যালকোহল-মুক্ত মাউথওয়াশ ব্যবহার করুন, যেমন বায়োটিন®। আপনি ঘরে তৈরি মাউথওয়াশও ব্যবহার করতে পারেন, যা ১ কোষ্টাট্ৰ(৪ কাপ) গৱাম পানিতে ১ চা চামচ বেকিং সোডা এবং ১ চা চামচ লবণ দিয়ে তৈরি।
- নরম খাবার বেছে নিন, যেমন কয়্সেরোল, ডিম, মাছ এবং সটু
- খাবারে আদর্ভতা যোগ করতে অতিরিক্ত সস, ঝোল, তেল, মাখন এবং গেরভি ব্যবহার করুন।
- পেরিটজেল, চিপস এবং কর্যাকারের মতো মুচমুচে, শুকনো এবং শক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন।
- সারাদিনে পরচুর পরিমাণে তরল পান করুন, কমপক্ষে ৮ থেকে ১০ কাপ। এর মধ্যে রয়েছে জল, সেলটজার, 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 গর্হণ করুন।

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

### মূল টিপস

- খাবার নরম এবং পাতলা না হওয়া পয়র্ন্ত রান্না করুন। খাবারগুলো চটকে বা পিউরি করে খেলে সেগুলো হজম করা সহজ হতে পারে।
- বয়স্থার কারণ হতে পারে এমন খাবার এডিয়ে চলুন। এর মধ্যে রয়েছে মশলাদার, নোনতা, অম্লীয় বা টক খাবার।
- অতিরিক্ত সস, ঘোল, তেল, মাখন এবং গেরভি বয়বহার করুন। এগুলো খাবারে আদর্শত্ব যোগ করতে পারে।
- স্ট্রেইন দিয়ে পান করুন, যদি বেশি আরামদায়ক মনে হয়।
- আপনার মুখ পরায়শই ধূয়ে ফেলুন
  - অ্যালকোহল-মুক্ত মাউথওয়াশ বয়বহার করুন, যেমন বায়োটিন®। আপনি ঘরে তৈরি মাউথওয়াশও বয়বহার করতে পারেন, যা ১ কোষ্টাট্র (৪ কাপ) গরম পানিতে ১ চা চামচ বেকিং সোডা এবং ১ চা চামচ লবণ দিয়ে তৈরি।

## রুচির পরিবর্তন

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

সব্দ ৫টি পর্যান সংবেদন দিয়ে তৈরি: নোনতা, মিষ্টি, সুস্বাদু তেতো এবং টক। সব্দের পরিবর্তন ব্যক্তি ভেদে ভিন্ন হতে পারে। সবচেয়ে সাধারণ পরিবর্তন হলো মুখে তেতো এবং ধাতব সব্দ হওয়া। কখনো কখনো খাবারের কোনো সব্দ নাও পেতে পারেন। আপনার চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে এই পরিবর্তনগুলি পরায়শই চলে যায়।

খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে সব্দের পরিবর্তন নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার কিছু উপায় নিচে দেওয়া হল।

### মূল টিপস

- খাবারের আগে এবং পরে মুখ ধূয়ে ফেলুন।
  - অ্যালকোহল-মুক্ত মাউথওয়াশ যেমন বায়োটিন<sup>®</sup> অথবা ১ চা চামচ বেকিং সোডা এবং ১ চা চামচ লবণ ১ কোষ্টাট্র (৪ কাপ) গরম পানিতে মিশিয়ে ঘরে তৈরি মাউথওয়াশ ব্যবহার করুন।
- যদি খাবার সব্দাদীন হয়।
  - যদি অসব্সিত না তৈরি করে, তাহলে আরও মশলা এবং সব্দ ব্যবহার করুন।
  - খাবারের গঠন এবং তাপমাত্রা পরিবর্তন করুন।
- যদি খাবারের সব্দ 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।
  - মূরগি, ডিম, দুগ্ধজাত পণ্য, তোফু বাদাম বা মটরশুটির মতো পেরাটিন জাতীয় খাবার বেছে নিন।
  - লেবুপানি, আপেলের রস, অথবা কর্যান্বেরি 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 সব্দ বা গন্ধ সব্ভাবিকের চেয়ে ভিন্ন হয়।
  - গরুর মাংস এবং মাছের মতো তীবর গন্ধযুক্ত পেরাটিন জাতীয় খাবার এড়িয়ে চলুন।  
পরিবর্তে মূরগি, 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 সব্ভাবিক সময়ের আগেই পেট ভরে গেছে এমনটা অনুভব করা। উদাহরণস্বরূপ, যখন আপনার খাবারের অধেরক শেষ হয়ে যাবে তখন আপনার মনে হতে পারে যে আপনি আর খেতে পারবেন না।

পরাথমিক ত্বক্তির কারণ হতে পারে:

- পেট অস্তেরাপচার
- কোষ্ঠকাঠিনয়
- কিছু ওষুধ
- টিউমার বোৰা

খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে পরাথমিক তপ্তি নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার কিছু উপায় নিচে দেওয়া হল।

### মূল টিপস

- অল্প অল্প করে ঘন ঘন খাবার এবং জলখাবার খান।
- খাবারের আগে এবং পরে আপনার বেশিরভাগ তরল পান করুন
- আপনার খাবারে ক্যালোরি এবং পেরাটিন সম্মুখ খাবার যোগ করুন (এই পয়কেটের “পয়রাপ্ত ক্যালোরি এবং পেরাটিন গর্হণ” অংশটুকু দেখুন)।
- খাওয়ার পর যতটা সম্ভব হালকা শারীরিক পরিশর্ম করুন। এটি করার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন।

## বিপরীত মুখে পর্বাহ

জিইআরডি (গ্যাস্ট্রোইসোফেজিয়াল রিফ্লাক্স ডিজিজ) হল যখন আপনার পেটের উপাদানগুলি আপনার খাদ্যনালীতে ফিরে আসে। কিছু কেমোথেরাপির ওষুধ, রেডিয়েশন এবং স্টেরয়েডের মতো অন্যান্য ওষুধ বিপরীত মুখে পর্বাহের কারণ হতে পারে।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনার বিপরীত মুখে পর্বাহ নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করার জন্য ওষুধ লিখে দিতে পারে। খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে বিপরীত মুখে পর্বাহ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার 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 সব্রাবিকের চেয়ে বেশি শারীরিক ক্লান্ত বা দুরুল বোধ করা। এটি ক্যান্সার ও ক্যান্সারের চিকিৎসার অতি সাধারণ পাশব্রহ্মতিকিরয়া। এটি আপনাকে আপনার দৈনন্দিন সব্রাবিক কমর্কান্ড 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-ক্যালোরিয়ক্ত খাবার বা স্ন্যাকস খান।
- যতটা সম্ভব হালকা শারীরিক কাঘরকলাপে অংশগ্রহণ করুন। পর্থমে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

আরও তথ্যের জন্য পড়ুন *Managing Your Chemotherapy Side Effects*

([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-your-chemotherapy-side-effects](http://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](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue)).

# খাদ্যতালিকাগত সাপ্লিমেন্ট

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

বেশিরভাগ মানুষ সুষম খাদ্য থেকে তাদের পর্যোজনীয় পুষ্টি পেতে পারেন। কিছু সম্পূরক খাদ্যতালিকা চিকিৎসা এবং অন্যান্য ওষুধের সাথে বিপরীতমুখী পর্তিক্রিয়া দেখাতে পারে। যদি আপনি খাদ্যতালিকাগত সম্পূরক গর্হণের কথা ভাবছেন অথবা সে সম্পর্কে আপনার কোন পরশ্ন থাকে, তাহলে আপনার MD, RN, অথবা RDN-এর সাথে কথা বলুন।

## খাদ্য নিরাপত্তা

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

## হাইডেরেটেড থাকা

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

- সুষ্প, বুইলন, কনসোম বা ঝোল পান করুন।
- সেল্টজার, ঝলমলে জল, ফল এবং উদ্ভিজ্জ রস, গ্যাটোরেড বা পেডিয়ালাইটের মতো হাইডেরেশন তরল, চা, দুধ বা মিল্কশেক (নীচে সুপারিশ দেখুন), অথবা গরম চকোলেট পান করুন।
- এছাড়াও, এমন খাবার খান যা আপনার তরল গর্হণের পরিমাণ বৃদ্ধি করে, যেমন জেলটিন (জেল-ও), আইস পপস, এবং আইসক্রিম বা ছিমায়িত মিষ্টি।

## আপনার নিজের স্মৃদি বা শেক তৈরি করুন

যদি আপনি শক্ত খাবার খেতে না পারেন বা খেতে চান না, তাহলে শেক বা স্মৃদি আপনার পুষ্টি বাড়ানোর একটি দুর্বল্লিপ্ত উপায়। আপনি অথবা আপনার স্বাস্থ্য সেবা দানকারী ব্যক্তি নীচের তথ্য ব্যবহার করে বাড়িতে আপনার নিজস্ব শেক বা স্মৃদি 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](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes))

latte-recipes).

আপনার স্মৃদিতে কী রাখা উচিত সে সম্পর্কে আপনার RDN-এর সাথে কথা বলুন। আপনি আপনার পছন্দ অনুযায়ী স্মৃদি 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 অন্য কোন রস
- মৌখিক পুষ্টিকর সম্পূরক পানীয় (যেমন এনসিউর, অগেরইন, অথবা কেট ফামরস)

### ধাপ ২: আপনার পেরাটিন নির্বাচন করুন

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

### ধাপ ৩: রঙ যোগ করুন

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

### ধাপ ৪: আরও পুষ্টি যোগ করুন

- চিনাবাদামের মাখন, কাজুবাদামের মাখন, সূয়র্মুখী মাখন
- বীজ, যেমন সূয়র্মুখী, কুমড়ো বা চিয়া
- অ্যাভোকাডো

স্মৃদি তৈরি করতে, পর্থমে বেলন্ডারে তরলটি যোগ করুন। তারপর, অন্যান্য সমস্ত উপকরণ যোগ করুন এবং মস্ত না হওয়া পয়র্ন্ত বেলন্ড করুন।

## ডাবল মিল্ক

উপকরণ এবং নির্দেশনা	পুষ্টি উপাদান
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 কোয়ার্ট খাঁটি দুধ</li> <li>• 1 প্যাকেট (পর্যায় 1 কাপ) নন-ফ্যাট ড্রাই মিল্ক পাউডার (1 কোয়ার্ট দুধ তৈরি করার জন্য)</li> </ul> <p>বেলন্ডারে মিশিয়ে ফির্জে রাখুন।</p>	<p>পর্তি 8-আউন্স পরিবেশনে:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 230 ক্যালোরি</li> <li>• 16 গ্রাম পেরাটিন</li> </ul>

## নিয়মিত ডায়েটের নমুনা মেনুগুলি

খাবার	নিয়মিত ডায়েটের নমুনা মেনু
সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 আউন্স পীয়ার নেকটার</li> <li>• 1 টুকরো ফেরেঞ্চ টোস্ট, সাথে ১/৪ কাপ কাটা বাদাম, মাখন এবং সিরাপ</li> </ul>
মধ্য-সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> <li>• গ্রানোলা সহ ৫ আউন্স পীচ দই</li> <li>• ৪ আউন্স ভ্যানিলা চা চা লয়্কেটে (দেখুন <i>Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes</i> (<a href="http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes">www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes</a>))</li> </ul>
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> <li>• উপরে গেরট করা অতিরিক্ত চিজ সহ ১/২ কাপ ম্যাকরোনি এবং চিজ</li> <li>• মাখনে ভাজা বের্ডকরামব সহ ১/২ কাপ ফুলকপি</li> <li>• ৪ আউন্স এপিরিকট নেক্টার</li> </ul>
দুপুরের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ৬টি পিনাট বাটার এবং কর্যকার স্যান্ডউইচ</li> <li>• ৪ আউন্স ডাবল মিল্ক (উপরে রেসিপি)</li> </ul>
রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 আউন্স স্টেক</li> <li>• পাতলা করে কাটা কাঠবাদাম সহ ১/২ কাপ ভাজা সবুজ শিম</li> <li>• ১/২ কাপ ম্যাশ করা আলু</li> <li>• ৪ আউন্স আঙ্গুরের রস</li> </ul>

সন্ধিয়ার নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> <li>১ (২ ইঞ্জিং) আপেল পাইয়ের টুকরো</li> <li>১/২ কাপ আইসকির্ম</li> </ul>
------------------	---

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

খাবার	নিয়মিত ডায়েটের নমুনা মেনু
সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> <li>ডাবল মিল্ক অথবা অধেরক মাখন এবং অধেরক সিরাপ দিয়ে তৈরি ১টি ব্লুবেরি প্যানকেক।</li> <li>১টি ডিম</li> <li>দুধ দিয়ে তৈরি ৪ আউন্স হট চকোলেট</li> </ul>
মধ্য-সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> <li>১টি ছোট আপেল</li> <li>২ টেবিল চামচ চিনাবাদাম মাখন</li> <li>৪ আউন্স ঝলমলে জলের সাথে এক ফেঁটা রস</li> </ul>
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> <li>আস্ত শসেয়র রুটির উপর ১/২ গিরলড চিজ স্যান্ডউইচ</li> <li>১/২ কাপ টমেটো সুয়েপের কির্ম</li> <li>৪ আউন্স কর্যানবেরি জুস</li> </ul>
দুপুরের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> <li>২ টেবিল চামচ হুমাস এবং ১০টি পিটা চিপস বা পের্টজেল</li> <li>৪ আউন্স আঙ্গুরের রস</li> </ul>

রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> <li>১ কাপ বেকড জিটি, যা পুরো দূধের রিকোটা পনির এবং মোজারেলা দিয়ে তৈরি</li> <li>রসুন এবং তেল দিয়ে আধা কাপ ঝুচিনি</li> <li>৪ আউন্স বালমলে জল এবং এক ফোঁটা রস</li> </ul>
সন্ধিঘার নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> <li>১/২ কাপ আইসকির্মের উপরে চকোলেট সিরাপ, বাদাম এবং হুইপড কির্ম।</li> <li>৪ আউন্স ডাবল মিল্ক (উপরে রেসিপি)</li> </ul>

খাবার	নিয়মিত ডায়েটের নমুনা মেনু
সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> <li>১/৩ কাপ গরঘ্যানোলা</li> <li>৩/৪ কাপ গরীক দই</li> <li>৪ আউন্স এপিরকট নেক্টার</li> </ul>
মধ্য-সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> <li>মাখন বা কির্ম পনির এবং জেলি সহ একটি ছোট মাফিন</li> <li>৪ আউন্স ডাবল মিল্ক (উপরে রেসিপি)</li> </ul>
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> <li>১টি (৩-ইঞ্চি) মূরগির ওয়েজ এবং পনির ক্যাসাডিলার উপরে টক কির্ম ও সালসা এবং/অথবা অ্যাভোকাডো</li> <li>৪ আউন্স আপেলের রস</li> </ul>
দুপুরের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> <li>১/২ কাপ ভাজা কাজুবাদাম</li> <li>১টি কলা</li> <li>৪ আউন্স পীচ মধু</li> </ul>
রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> <li>২ আউন্স মাছ, লাল পেঁয়াজের ভিনেগের্ট দিয়ে বেক করা</li> <li>১টি ছোট সেদ্ধ আলু যার উপরে টক কির্ম এবং চাইভ দেওয়া থাকবে</li> <li>মাখন দিয়ে ১/২ কাপ সবুজ মটরশুটি এবং গাজর</li> <li>৪ আউন্স করঘ্যানবেরি জুস</li> </ul>
সন্ধিঘার নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> <li>স্ট্রবেরি এবং হুইপড কির্ম দিয়ে সাজানো ১ টুকরো পাউন্ড কেক</li> <li>৪ আউন্স ডাবল মিল্ক (উপরে রেসিপি)</li> </ul>

## নিরামিষভোজী ডায়েটের নমুনা মেনুগুলি

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

দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> <li>পুরো শসেয় রুটিতে পিনাট বাটার এবং জেলি স্যান্ডউইচ</li> <li>8 আউন্স ডাবল মিল্ক (উপরে রেসিপি)</li> </ul>
দুপুরের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 কাপ পপকন্ত</li> <li>8 আউন্স আপেলের রস</li> </ul>
রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 টুকরো (2 ইঞ্চ) বেরাকলি এবং পনির কুইচ</li> <li>ফেটা পনির, জলপাই, জলপাই তেল এবং ভিনেগার সহ 1টি ছোট সালাদ।</li> <li>8 আউন্স ঝলমলে জলের সাথে এক ফোঁটা রস</li> </ul>
সন্ধিয়ার নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> <li>টোস্টড পিটার 1/2 অংশে 4 টেবিল চামচ হুমাস</li> <li>4 আউন্স পীচ নেকটার</li> </ul>

খাবার	নিরামিষভোজী ডায়েটের নমুনা মেনু
সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> <li>1টি ভাজা ডিম</li> <li>মাখন ও রাস্পবেরি জ্যাম সহ 1 টুকরো গোটা শস্যদানার রুটি</li> <li>8 আউন্স এপিরিক্ট নেক্টার</li> </ul>
মধ্য-সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> <li>4টি শুকনো এপিরিক্ট</li> <li>1/4 কাপ কাঠ বাদাম</li> <li>8 আউন্স ভ্যানিলা দই স্মুদি</li> </ul>
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> <li>অতিরিক্ত তাহিনি সহ ফ্যালাফেল স্যান্ডউইচের 1/2 অংশ</li> <li>8 আউন্স লেবুপানি</li> </ul>
দুপুরের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 টেবিল চামচ চিনাবাদাম মাখনের সাথে 4টি গর্হাম কর্যাকার</li> <li>8 আউন্স ডাবল মিল্ক (উপরে রেসিপি)</li> </ul>
রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> <li>পেস্টা সসের সাথে 1 কাপ পাস্তা</li> <li>নীল পনির ডের্সিং সহ 1/2 কাপ ঠাণ্ডা অ্যাসপারাগাস টিপস</li> <li>8 আউন্স আঙ্গুরের রস</li> </ul>
সন্ধিয়ার নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> <li>দারুচিনি চিনি, মাখন এবং আখরোট সহ 1টি সেদ্ধ আপেল</li> <li>4 আউন্স ভ্যানিলা সয়া দুধ</li> </ul>

## ভেগান ডায়েটের নমুনা মেনু

খাবার	ভেগান ডায়েটের নমুনা মেনু
-------	---------------------------

সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> <li>তাজা পীচের টুকরো সহ <math>\frac{1}{2}</math> কাপ মুয়েসলি</li> <li>৪ আউন্স সয়া, ভাত, অথবা বাদামের দুধ</li> </ul>
মধ্য-সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> <li>১টি ছোট আপেল</li> <li><math>\frac{1}{2}</math> কাপ ভাজা পেস্তা</li> <li>৪ আউন্স কর্যান্বেরি জুস</li> </ul>
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> <li>বেরাকলি রসুন এবং তেলের সাথে <math>\frac{1}{2}</math> কাপ লিঙ্গহুইনি</li> <li>১টি ভেজি মিটবল</li> <li>৪ আউন্স চালের দুধ</li> </ul>
দুপুরের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> <li>টরটিলা চিপসের সাথে ৪ আউন্স গুয়াকামোল</li> <li>৪ আউন্স এপিরক্ট নেক্টার</li> </ul>
রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> <li><math>\frac{1}{2}</math> কাপ টফু ও সাদা শিমের কয়্সেরোল</li> <li><math>\frac{1}{2}</math> কাপ বাদামী চাল</li> <li>ভাজা পাইন বাদাম সহ <math>\frac{1}{2}</math> কাপ ভাজা পালং শাক</li> <li>৪ আউন্স পীচ মধু</li> </ul>
সন্ধিয়ার নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> <li>সিলেক্ন টফু "পনির" কেকের ১ (২ ইঞ্চি) টুকরো</li> <li>৪ আউন্স চকোলেট সয়া দুধ</li> </ul>

## অতিরিক্ত মেনু আইটেম:

ফল: আপেল, কলা, ড্রাগন ফল, পেঁয়াজা, কিউই, লিচু আম, তরমুজ, কমলা, পেঁপে, পয়শন ফল, পীচ, আনারস, কলা, ডালিম, ট্যাঙ্গারিন, তেঁতুল

শাকসবজি: শিমের স্প্রেডট, বিট, তেতো তরমুজ, বোক চয়, বর্কলি, বাঁধাকপি, কয়লালু গাজর, কাসাভা, কলাডর গির্নস, ডাইকন, জিকামা, মাশরুম, টেঁড়ি, মূলা, মরিচ (মরিচ), স্না মটর, স্কায়াশ, মিষ্টি আলু জলের চেস্টনাট, ইউক্রা, ঝুচিনি

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

পর্যাজি পেরাটিন: গরুর মাংস, মাছ, ছাগল, ভেড়ার মাংস, শুয়োরের মাংস, হাঁস-মুরগি, শেলফিশ

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

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

# রিসোর্স

অ্যাকাডেমি অব নিউট্রিশন অ্যান্ড ডায়েটেটিক্স (AND)

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

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

আমেরিকান ইনসিটিউট ফর ক্যান্সার রিসার্চ

[www.aicr.org](http://www.aicr.org)

800-843-8114

ডায়েট ও ক্যান্সার পর্তিরোধ, গবেষণা এবং শিক্ষার পাশাপাশি রেসিপি সম্পর্কিত তথ্য পর্দান করে।

আপনার জীবনের জন্য রান্না করুন

[www.cookforyourlife.org](http://www.cookforyourlife.org)

ক্যান্সার রোগীদের জন্য অনেক রেসিপি ধারণা পর্দান করে। ডায়েটের ধরন বা চিকিৎসার পাশবর্তী পর্তিকরয়া অনুযায়ী রেসিপিগুলি ফিল্টার করা যেতে পারে।

FDA সেন্টার ফর ফুড সেফটি অ্যান্ড অ্যাপ্লায়েড নিউট্রিশন

[www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm](http://www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm)

নিরাপত্তা সম্পর্কিত সহায়ক তথ্য পর্দান করে।

MSK ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সার্ভিস

[www\(msk.org/integrativemedicine](http://www(msk.org/integrativemedicine)

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

ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সার্ভিস পুষ্টি ও ডায়েটের পরিপূরক সম্পর্কের ও পরামর্শ পর্দান করে। আপনি [www\(msk.org/herbs](http://www(msk.org/herbs)-এ ভেষজ এবং অন্যান্য ডায়েটের পরিপূরক সম্পর্কের ও তথ্য পেতে পারেন।

এছাড়াও আপনি ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সার্ভিসে একজন সব্স্থয় সেবাদানকারীর

সাথে পরামশের সময়সূচীও নিধরারণ করতে পারেন। তারা একটি সব্স্থথকর জীবনধারা গঠন এবং পাশব্রপ্রতিক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ করার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরিতে আপনার সাথে কাজ করবেন। অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিধরারণ করতে, 646-608-8550 নম্বরে কল করুন।

## MSK নিউট্রিশন সাভির্স ওয়েবসাইট

[www.msk.org/nutrition](http://www.msk.org/nutrition)

ক্ষান্সারের চিকিৎসার সময় এবং পরে সব্স্থথকর খাদ্যাভ্যাসের জন্য আমাদের খাদ্য পরিকল্পনা ও রেসিপি ব্যবহার করুন

ন্যাশনাল ইনসিটিউট অব হেলথ অফিস অব ডায়েটরি সাপিলমেন্টস

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

301-435-2920

ডায়েটরি পরিপূরক সম্পর্কের আপ-টু-ডেট তথ্য প্রদান করে।

## MSK-এ পুষ্টি পরিষেবার জন্য যোগাযোগের তথ্য রয়েছে

যেকোনো MSK রোগীকে চিকিৎসা পুষ্টি থেরাপির জন্য আমাদের ক্লিনিক্যাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদদের একজনের সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিধরারণে স্বাগত জানাই। আমাদের ক্লিনিক্যাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদগণ ম্যানহাটনে একাধিক বহিরাগত রোগীর অবস্থানে এবং নিম্নলিখিত আঞ্চলিক সাইটের অবস্থানগুলিতে অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য উপলব্ধ:

- 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 কিলনিকয়াল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে  
অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় নির্ধারণ করতে, আমাদের নিউট্রিশন শিডিউলিং অফিসে 212-639-  
7312-নম্বরে যোগাযোগ করুন।

আরো রিসোসের্ৰ জনয় [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্যাল লাইবেৱ্ৰি  
দেখুন।

---

Eating Well During Your Cancer Treatment - Last updated on October 17, 2025  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃক সবৰ্সব্তৰ সংৰক্ষিত