



রোগী এবং শুরুরকারীর 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, পের্টিন এবং তরল যোগ করার উপায়গুলি বখখা করে। এটি আরও বখখা করে যে বিভিন্ন ক্যান্সারের চিকিৎসা আপনার খাদ্যভ্যাসের উপর কীভাবে পরভাব ফেলতে পারে এবং পাশবর্ পর্তিকির্য়া পরিচালনা করতে আপনি কী করতে পারেন।

ক্যান্সার চিকিৎসার সময় পুষ্টির খবার

ভালো পুষ্টি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এখনই কিছু পরিবর্তন করতে পারেন যা আপনার চিকিৎসায় সাহায্য করতে পারে। সবস্বথ্যকর খাবার খাওয়া দিয়ে তা শুরু করুন। চিকিৎসার সময় সবস্বথ্যকর খাদ্যভ্যাস মানে এমন খাবার খাওয়া যা আপনার শরীরকে পরয়োজনীয় পুষ্টি পরদান করে। এটি আপনাকে শক্তিশালী করে তুলতে পারে, সঠিক ওজন ধরে রাখতে এবং সংকরমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সাহায্য করতে পারে। এটি আপনাকে চিকিৎসার কিছু পাশবর্ পর্তিকির্য়া পর্তিরোধ বা পরিচালনা করতেও সাহায্য করতে পারে।

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

আরডিএন-এর সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিধরারণ করতে, ২১২-৬৩৯-৭৩১২ নমব্রে কল করুন। অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি বখকিতগতভাবে, ফোনে, অথবা টেলিহেলথের মাধ্যমে পাওয়া যায়।

খাওয়া সহজ করার জনয়্ টিপস

1. সারা দিনে ৬ থেকে ৮টি ছোট (মুষ্টি আকারের) খাবার এবং জলখাবারের লক্ষয়্

রাখুন। ৩ বার বড় বড় খাবারের চেয়ে এটি পরিচালনা করা সহজ হতে পারে।

2. এমন তৈরি খাবার(পূর্ব-পরিস্ফুটকৃত) বেছে নিন যাতে খুব বেশি রান্নার পরয়োজন হয় না
3. ক্যালোরি এবং পেরাটিনযুক্ত পানীয় জলের পরিবর্তে পান করুন। ফলের রস সাধারণত পান করা সহজ এবং অন্যান্য খাবারের পর্তি আপনার রুচি বাড়িয়ে দিতে পারে। আপনি পুষ্টি সম্পূর্ণক 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। পরিস্ফুটি, বিতরণ এবং সংরক্ষণের ক্ষেত্রে সঠিক খাদ্য সুরক্ষা নিদেৰ্শিকা অনুসরণ করা হচ্ছে কিনা তা নিশ্চিত করুন। হোম ডেলিভারি পরিষেবা সম্পর্কে আপনার RDN-কে জিজ্ঞাসা করুন। আরও তথ্যের জনয় 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, স্টের্টিং, পর্তিরোধ পর্শিক্ষণ, বাগান করা, অথবা বাইরে বসে কিছু সূয়রালোক পাওয়ার চেষ্টা করতে পারেন।

পয়রপ্ত ক্যালোরি এবং পেরাটিন পাওয়ার জনয় টিপস

আপনার RDN আপনাকে আরও ক্যালোরি এবং পেরাটিন পেতে বা আরও আরামদায়কভাবে খেতে সাহায্য করার জনয় কিছু খাবারের পরামশর্ দিতে পারে। এই খাবারগুলির মধ্যে কিছু খাবার কম সবস্খয়কর পছন্দ বলে মনে হতে পারে, কিন্তু সব খাবারই আপনাকে পুষ্টি জোগাতে সাহায্য করতে পারে। আপনার খাদয়তালিকায় ক্যালোরি এবং পেরাটিন বাড়ানোর কিছু উপায় নিচে দেওয়া হল।

উচ্চ ক্যালোরি, উচ্চ চবিরয়ুকৃত খাবার বয়বহার করুন

- রেসিপি এবং খাবারে জলপাই তেল বা মাখন যোগ করুন
- সম্পূর্ণ ফয়্টিযুকৃত দুগ্ধজাত পণয় বয়বহার করুন (যেমন সম্পূর্ণ দুধ, পনির, বা টক কির্ম)

- অযাভোকাদো, বাদামের মাখন (যেমন চিনাবাদামের মাখন বা বাদামের মাখন) এবং অনযানয বাদাম চেষ্টা করে দেখুন। আপনি বীজও চেষ্টা করতে পারেন (যেমন পেসতা, কাজু কুমডোর বীজ, অথবা শণের বীজ)
- নিযমিত দুধ বা পানির পরিবতের্ ডাবল মিল্ক (নিচে রেসিপি) বয্হর করুন।

অতিরিক্ত কযালোরিয়ুক্ত 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, শুষোরের মাংস, গরুর মাংস, অথবা ভেড়ার মাংস
- ডিম
- দুধ
- পনির
- মটরশুটি
- বাদাম বা বাদামের মাখন
- সযা খাবার
- সুয্প এবং সটুয়ের জনয পাস্তুরিত হাড়ের ঝোল

ডেজাটর্ উপভোগ করুন

- পাউন্ড কেক
- পুডিং
- কাস্টার্ডস
- চিজকেকস

- অতিরিক্ত ক্যালোরির জনয়্ 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

- কির্মি সুয়্প, ময়াশড আলু শেক এবং কয়াসেরোলগুলিতে সব্দহীন পেরাটিন পাউডার যোগ করুন।
- হালকা খাবার যেমন ফল, বাদাম এবং বীজ।
- সিরিয়াল, কয়াসেরোল এবং দইতে গমের জীবাণু বাদাম গুঁড়ো, চিয়া বীজ, অথবা গুঁড়ো শণের বীজ যোগ করুন।
- ময়াশড আলু কেক ও কুকির রেসিপিগুলিতে টক কির্ম, নারিকেলের দুধ, আধা-আধি বা ঘন কির্ম যোগ করুন। এছাড়াও আপনি পয়ানকেক বয়াটার, সস, গের্ভি, সুয়্প ও কয়াসারোলগুলিতে এটি যোগ করতে পারবেন।
- খাওয়ার আগে কির্ম সস দিয়ে সবজি বা পাস্তা তৈরি করুন অথবা এই খাবারগুলোর উপর জলপাই তেল ছিটিয়ে দিন।

পুষ্টের মাধ্যমে লক্ষণ এবং পাশবর্ পর্তিকির্য়া পরিচালনা করা

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

এই বিভাগে আপনাকে সাহায্য করার জনয়্ আপনি বয়্‌হার করতে পারেন এমন কিছু পরামশের্‌র বিস্তারিত রয়েছে:

- ক্‌ষুধামন্দা
- কোষ্‌কাঠিনয়্ (সব্‌ভাবিকের তুলনায় কম মলতয়াগ)
- ডায়রিয়া (পাতলা বা জলযুক্‌ত মলতয়াগ)

- শূষ্ক মুখ
- মুখ বা গলা বস্খা
- রুটির পরিবতর্ন
- দরুত পেট ভরে যাওয়া (খাওয়া শুরু করার কিছুক্ষণ পরেই পেট ভরে যাওয়া)
- বমি বমি ভাব (মনে হচেছ আপনি বমি করে দিবেন) এবং বমি করা (বের করে দেওয়া)
- বিপরীত মুখে পরবাহ
- ক্লানিত (সব্ভাবিকের চেয়ে বেশি ক্লানিত বা দুবর্ল বোধ করা)

এই টিপসগুলি অনুসরণ করার আগে আপনার যদি উপরের কোনও লক্ষণ থাকে তবে আপনার সব্স্থসেবা পরদানকারীকে বলুন।

খাদয্ভয্াসের পরিবতর্ন আপনার পাশবর্পরতিকির্য়া নিযন্তর্নে সাহায্ করতে পারে, তবে আপনার ওষুধেরও পর্যোজন হতে পারে। যদি আপনাকে ওষুধ দেওয়া হয়, তাহলে আপনার সব্স্থসেবা পরদানকারীর পরামশর্ অনুযায়ী তা গর্হণ করতে ভুলবেন না।

ক্ক্ষুধামন্দা

ক্ক্ষুধা হর্স হল আপনার খাওয়ার ইচ্ছা কমে যাওয়া। এটি ক্যান্সার চিকিৎসার একটি খুব সাধারণ পাশবর্পরতিকির্য়া।

খাদয্ভয্াসের মাধয্মে ক্ক্ষুধা হর্স নিযন্তর্নে সাহায্ করার জনয্ নীচে কিছু টিপস দেওয়া হল।

মূল টিপস

- ৩ বার বড় খাবারের পরিবর্তে দিনে অল্প অল্প করে খাবার খান।
- সময়সূচী মেনে খান। উদাহরণস্বরূপ, কৃষ্ণাতির বোধ করার জন্য অপেক্ষা না করে পর্তি ২ ঘন্টা বা তার বেশি সময় অন্তর খান।
- খাবার এবং নাস্তার সময় স্মারক হিসেবে টাইমার বা অ্যালার্ম ব্যবহার করুন।
- ক্যালোরি এবং পেরাটিন সমৃদ্ধ খাবার বেছে নিন। উদাহরণের জন্য এই প্যাকেটের “পয়রাপ্ত ক্যালোরি এবং পেরাটিন গরহণ” বিভাগটি দেখুন।
- যদি খাবারটি খুব বেশি মনে হয়, তাহলে উচ্চ ক্যালোরি এবং পেরাটিন শেক, স্মুদি বা অন্যান্য 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 কাযরকলাপ আপনার কৃষ্ণা বাড়াতে সাহায্য করতে পারে।

বমি বমি ভাব এবং বমি করা

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

যদি আপনার বমি হয়, তাহলে এই বিভাগের পরামশরগুলো যথাসম্ভব অনুসরণ করার চেষ্টা করুন। ইলেক্টরলাইট সমৃদ্ধ পানীয় দিয়ে নিজেকে ভালোভাবে হাইডেরটেড রাখবেন। উদাহরণের জন্য এই রিসোসেরর আগের অংশে “হাইডেরটেড থাকা” বিভাগটি পড়ুন।

আপনার সব্স্থযসেবা পরদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন যে আপনার অ্যান্টিমেটিক (বমি বমি ভাব এবং বমি করা পর্তিরোধ বা চিকিৎসার জন্য ওষুধ) পরয়োজন কিনা। আপনার খাদযাভযাসের মাধ্যমে আপনার বমি বমি ভাব নিয়ন্ত্রণের জন্য নীচে পরামশর 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, পের্টজেল, কর্ণাকার, বয়্‌গেল, পাস্তা, ভাত, আলু, দই, পনির, জেলটিন, পপসিকল, বেকড মাংস, মাছ, বা মুরগি, ডিম এবং সুয়্প।
- যেসব খাবার এড়িয়ে চলতে হবে: উচ্চ চবিরযুক্ত, ভাজা, মশলাদার বা চবিরযুক্ত খাবার বমি বমি ভাব আরও খারাপ করতে পারে।
- সারাদিন তরল পান করুন। আপেলের রস, আদার আল, ঝোল, 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 সর্বাভাবিকের চেয়ে কম মলত্যাগ। আপনি যদি কোষ্ঠকাঠিন্যে ভোগেন, তাহলে আপনার মলত্যাগে এই সমস্যাগুলো হতে পারে:

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

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

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর পরামর্শ অনুযায়ী কোষ্ঠকাঠিন্য নিয়ন্ত্রণের জন্য যেকোনো ওষুধ সেবন করুন। নিম্নোক্ত অনুযায়ী, ডায়েটের মাধ্যমে কোষ্ঠকাঠিন্য থেকে মুক্তি 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 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 পুষ্টিমূলক উপাদানগুলো আপনার শরীরে নিবিষ্ট 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 নীচে 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 পরকির্যা ধীর করতে খাওয়ার পর ৩০ মিনিট শুয়ে থাকুন।
- কলা, ভাত, আপেল সস, টোস্ট এবং কর্ণকারসের মতো পরচুর পরিমাণে মলত্যাগে সাহায্য করতে পারে এমন খাবার বেছে নিন।
- কাঁচা ফল এবং সবজি, আস্ত বাদাম এবং বীজ এড়িয়ে চলুন।
- উচ্চ চিনি, উচ্চ চবির্ 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 সাজরাঁরি
- সংকরমণ

শুষ্ক মুখ দাঁতের গতর্ এবং ক্ষয় 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 আদরতা যোগ করতে অতিরিক্ত সস, ঝোল, তেল, মাখন এবং গের্ভি ব্যবহার করুন।
- পের্টজেল, চিপস এবং কর্ণকারের মতো মুচমুচে, শুকনো এবং শক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন।
- সারাদিনে পরচুর 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 নিদের্শিত যেকোনো ওষুধ আপনার যত্নশীল নিদের্শ 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 পর্যন্ত রান্না করুন। খাবারগুলো চটকে বা পিউরি করে খেলে সেগুলো হজম করা সহজ হতে পারে।
- ব্যথার কারণ হতে পারে এমন খাবার এড়িয়ে চলুন। এর মধ্যে রয়েছে মশলাদার, নোনতা, অম্লীয় বা টক খাবার।
- অতিরিক্ত সস, ঝোল, তেল, মাখন এবং গের্ভি ব্যবহার করুন। এগুলো খাবারে আদরতা যোগ করতে পারে।
- স্টর্ দিয়ে পান করুন, যদি বেশি আরামদায়ক মনে হয়।
- আপনার মুখ পর্যাশই 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।

ঝুঁটির পরিবর্তন

কেমোথেরাপি, রেডিয়েশন থেরাপি এবং কিছু ওষুধের কারণে আপনার সবুদের অনুভূতি

পর্যভাবিত হতে পারে।

সব্দ ৫টি প্রধান সংবেদন দিয়ে তৈরি: নোনতা, মিষ্টি, সুসব্দ, তেতো এবং টক। সব্দের পরিবর্তন বর্ধিত 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 পর্যশই চলে যায়।

খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে সব্দের পরিবর্তন নিয়ন্ত্রণে 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 সব্দহীন হয়।
 - যদি অস্বস্তি 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।
 - মুরগি, ডিম, দুগ্ধজাত পণ্য, তোফু বাদাম বা মটরশুটির মতো পেরাটিন জাতীয় খাবার বেছে নিন।
 - লেবুপানি, আপেলের রস, অথবা কর্য়ানবেরি জুসের মতো মিষ্টি বা টক পানীয় পান করুন।
- যদি খাবার খুব মিষ্টি লাগে
 - লবণ বা সুসব্দ 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 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 সর্বাভাবিক 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।

পর্যাপ্ত তৃপ্তির কারণ হতে পারে:

- পেট অস্বস্তি
- কোষ্ঠকাঠিন্য
- কিছু ওষুধ
- টিউমার বোঝা

খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে পর্যাপ্ত তৃপ্ত 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 সমৃদ্ধ খাবার যোগ করুন (এই প্যাকেটের “পয়সাপ্ত ক্যালোরি এবং পেরাটিন গরহণ” অংশটুকু দেখুন)।
- খাওয়ার পর যতটা সম্ভব হালকা শারীরিক পরিশ্রম করুন। এটি করার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

বিপরীত মুখে পরবাহ

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

আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনার বিপরীত মুখে পরবাহ নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করার জন্য ওষুধ লিখে দিতে পারে। খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে বিপরীত মুখে পরবাহ 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 পরবাহ আরও খারাপ করে।
- খাওয়ার পর কমপক্ষে ২ ঘন্টা সোজা হয়ে থাকুন।
- যদি রাতে বিপরীত মুখে পরবাহ 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 পাশবর্প্ৰতিক্রিয়া। 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 জনম্ খাবারের বড় অংশ তৈরি করুন।
 - যেদিন আপনার রান্না করার শক্তি থাকবে না সেদিন যেন সহজে হিমায়িত খাবারের ব্যবস্থা করতে পারেন সেজনম্ খাবারগুলি পৃথক করে হিমায়িত করুন।
- কেনাকাটা এবং আপনার খাবার তৈরির জনম্ আপনার পরিবারের সদস্য ও বন্ধুদের কাছে সাহাযম্ চাইতে পারেন।
- যখন আপনার শক্তি কম থাকে তখন তৈরি খাবার কিনুন।
- মুদিখানা বা খাবার ডেলিভারির বিকল্পগুলি ব্যবহার করুন।
- ছোট ছোট, ঘন ঘন, উচ্চ-ক্যালোরিয়ুক্ত খাবার বা স্ন্যাকস খান।
- যতটা সম্ভব হালকা শারীরিক কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করুন। প্রথমে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আরও তথ্যের জনম্ পড়ুন *আপনার কেমোথেরাপির পাশবর্প্ৰতিক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ করা* (www.mskcc.org/bn/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 পরতিক্রিয়া 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 সংকরমণের 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 সংকরমণের 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 পেডিয়লাইটের 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 আইসক্রিম বা হিমাঘিত 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 দুর্দান্ত 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 সম্মুখিত্তে কী রাখা উচিত সে সম্পর্কে আপনার RDN-এর সাথে কথা বলুন। আপনি আপনার পছন্দ অনুযায়ী সম্মুখিত্ত 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 নিবরণচন করুন

- দই
- কুটির পনির
- সিলেকন 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
- অযাভোকাদো

সমুদ্র 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	পুষ্টিকর 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) <p>বেলন্ডারে মিশিয়ে ফিরজে রাখুন।</p>	<p>প্রতি 8-আউন্স পরিবেশনে:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 230 ক্যালোরি • 16 গ্রাম পেরাটিন

নিয়মিত ডায়েটের নমুনা মেনুগুলি

খাবার	নিয়মিত ডায়েটের নমুনা মেনু
সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • 4 আউন্স পীয়ার নেকটার • ১ টুকরো ফের্ণেচ 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 ময়করোনি এবং চিজ • মাখনে ভাজা বের্ডক্রাম্ব্ সহ ১/২ কাপ ফুলকপি • ৪ আউন্স এপিরকট নেকটার

দুপুরের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • ৬টি পিনাট বাটার এবং কর্ফাকার সযান্ডউইচ • ৪ আউন্স ডাবল মিল্ক (উপরে রেসিপি)
রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • ২ আউন্স স্টেক • পাতলা করে কাটা কাঠবাদাম সহ ½ কাপ ভাজা সবুজ শিম • ½ কাপ ম্যাশ করা আলু • ৪ আউন্স আঙুরের রস
সন্ধ্যার নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • ১ (২ ইঞ্চি) আপেল পাইয়ের টুকরো • ½ কাপ আইসক্রিম

খাবার	নিয়মিত ডায়েটের নমুনা মেনু
সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • মাখনে ভাজা ১টি ডিম, চিজ ও সিপনাচ অমলেট • ৪ আউন্স কমলার রস
মধ্য-সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • ½ কাপ ভাজা চিনাবাদাম • ¼ কাপ শুকনো ফল • দুধ দিয়ে তৈরি ৪ আউন্স হট চকোলেট
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • মেয়োনিজ দিয়ে তৈরি ১টি টুনা ফিশ সযান্ডউইচ • ৪ আউন্স আমের রস
দুপুরের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • গুয়াকামোলের 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"> • ½ 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 পয়ানকেক। • 1টি 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"> • আস্ত শসেয়র রুটির উপর ১/২ গির্লড চিজ সয়ান্ডউইচ • ১/২ কাপ টমেটো সুয়্পের কিরম • 4 আউন্স করয়ানবেরি জুস
দুপুরের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • 2 টেবিল চামচ হুমাস এবং 10টি পিটা চিপস বা পেরটজেল • 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"> • 1/3 কাপ গরয়ানোলা • 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 মাফিন • ৪ আউন্স ডাবল মিল্ক (উপরে রেসিপি)
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • 1টি (3-ইঞ্চি) মুরগির ওয়েজ এবং পনির কয়সাডিলার উপরে টক কিরম ও সালসা এবং/অথবা অযাভোকাদো • ৪ আউন্স আপেলের রস

দুপুরের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • ½ কাপ ভাজা কাজুবাদাম • ১টি কলা • ৪ আউন্স পীচ মধু
রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • ২ আউন্স মাছ, লাল পেঁয়াজের ভিনেগের্ট দিয়ে বেক করা • ১টি ছোট সেদ্ধ আলু যার উপরে টক কিরম এবং চাইভ দেওয়া থাকবে • মাখন দিয়ে 1/2 কাপ সবুজ মটরশুটি এবং গাজর • ৪ আউন্স কর্ফানবেরি 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 ¾ 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 শসেয়র্ টোস্ট, ম্যাশ করা অযাভোকাদো দিয়ে • ৪ আউন্স কমলার জুস
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • পুরো শসেয়র্ 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) বের্কালি 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 1/2 অংশে ৪ টেবিল চামচ হুমাস • ৪ আউন্স পীচ নেকটার

খাবার	নিরামিষভোজী ডায়েটের নমুনা মেনু
সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • 1টি ভাজা ডিম • মাখন ও রাস্পবেরি জয়াম সহ 1 টুকরো গোটা শসয্দানার রুটি • 8 আউন্স এপির্কট নেকটার
মধ্য-সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • 4টি শুকনো এপির্কট • ¼ কাপ কাঠ বাদাম • 8 আউন্স ভ্যানিলা দই স্মুদি
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • অতিরিক্ত তাহিনি সহ ফ্যালাফেল সয়ান্ডউইচের ½ অংশ • 8 আউন্স লেবুপানি
দুপুরের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • 2 টেবিল চামচ চিনাবাদাম মাখনের সাথে 4টি গর্হাম কর্ফাকার • 8 আউন্স ডাবল মিল্ক (উপরে রেসিপি)
রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • পেস্টো সসের সাথে 1 কাপ পাস্তা • নীল পনির ডেরসিং সহ ½ কাপ ঠাণ্ডা অয়াসপারাগাস টিপস • 8 আউন্স আঙুরের রস
সন্ধ্যার নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • দারুচিনি চিনি, মাখন এবং আখরোট সহ 1টি সেদ্ধ আপেল • 4 আউন্স ভ্যানিলা সয়া দুধ

ভেগান ডায়েটের নমুনা মেনু

খাবার	ভেগান ডায়েটের নমুনা মেনু
সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • তাজা পীচের টুকরো সহ ½ কাপ মুয়েসলি • 8 আউন্স সয়া, ভাত, অথবা বাদামের দুধ
মধ্য-সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> • ১টি ছোট আপেল • ½ কাপ ভাজা পেস্টা • 8 আউন্স কর্ফানবেরি জুস
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> • বেরাকলি রসুন এবং তেলের সাথে ১/২ কাপ লিঙ্গুইনি • 1টি ভেজি মিটবল • 8 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 কয়সেরোল • 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"> • সিলেকন টফু “পনির” কেকের ১ (২ ইঞ্চি) টুকরো • ৪ আউন্স চকোলেট সয়া দুধ

অতিরিক্ত মেনু আইটেম:

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

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

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

পরাণীজ পেরাটিন: গরুর মাংস, মাছ, ছাগল, ভেড়ার মাংস, শূয়োরের 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 (লয়াকটোজ-মুক্ত দুধ সহ), দই। যদি আপনি লয়াকটোজ অসহিষ্ণু হন, তাহলে লয়াকটোজ মুক্ত বিকল্পগুলি বেছে নিন।

রিসোসর্

অয়াকাডেমি অব নিউট্রিশন অয়ান্ড ডায়েটেটিক্স (AND)

www.eatright.org

AND নিবন্ধিত ডায়েটিশিয়ানদের জনয় একটি পেশাদার সংস্থা। ওয়েবসাইটটিতে

সবরশেষ পুষ্টি নিদেৰ্শিকা ও গবেষণা সম্পৰ্কে তথ্য রয়েছে এবং এটি আপনাকে আপনার এলাকায় ডায়েটিশিয়ান খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারে। এছাড়াও এই অয়্কাডেমি *The Complete Food & Nutrition Guide*, পৰ্কাশ করে, যাতে খাদ্য, পুষ্টি এবং স্বাস্থ্য সম্পৰ্কিত 600 পৃষ্ঠার বেশি রয়েছে।

আমেরিকান ইনস্টিটিউট ফর কয়্ন্সার রিসার্চ

www.aicr.org

800-843-8114

ডায়েট ও কয়্ন্সার পৰ্তিরোধ, গবেষণা এবং শিক্শার পাশাপাশি রেসিপি সম্পৰ্কিত তথ্য পৰ্দান করে।

আপনার জীবনের জনয়্ রান্না করুন

www.cookforyourlife.org

কয়্ন্সার রোগীদের জনয়্ অনেক রেসিপি ধারণা পৰ্দান করে। ডায়েটের ধরন বা চিকিৎসার পাশবৰ্ পৰ্তিকিয়্যা অনুযায়ী রেসিপিগুলি ফিল্টার করা যেতে পারে।

FDA সেন্টার ফর ফুড সেফটি অয়্ন্ড অয়্প্লায়েড নিউটিৰ্শন

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

নিরাপত্তা সম্পৰ্কিত সহায়ক তথ্য পৰ্দান করে।

MSK ইন্টিগেৰ্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভিৰ্স

www.msk.org/integrativemedicine

আমাদের ইন্টিগেৰ্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভিৰ্স মিউজিক থেরাপি, মন/শরীরের থেরাপি, ডান্স ও মুভমেন্ট থেরাপি, যোগব্যায়াম এবং টাচ থেরাপি সহ ঐতিহ্যগত চিকিৎসা সেবার পৰিপূৰক (সহ) অনেক পৰিষেবা পৰ্দান করে। এই পৰিষেবাগুলোর জনয়্ একটি অয়্পয়েন্টমেন্ট নিধরারণ করতে, 646-449-1010 নমব্ৰে কল করুন।

ইন্টিগেৰ্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভিৰ্স পুষ্টি ও ডায়েটরি পৰিপূৰক সম্পৰ্কেও পরামশৰ্ পৰ্দান করে। আপনি www.msk.org/herbs-এ ভেষজ এবং অনয়্ন্ড ডায়েটরি পৰিপূৰক সম্পৰ্কেও তথ্য পেতে পারেন।

এছাড়াও আপনি ইন্টিগেৰ্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভিৰ্সে একজন স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে পরামশের্ৰ সময়সূচীও নিধরারণ করতে পারেন। তারা একটি

সবাস্থ্যকর জীবনধারা গঠন এবং পাশবর্পর্তিকির্যা নিয়ন্ত্রণ করার জনয় একটি পরিকল্পনা তৈরিতে আপনার সাথে কাজ করবেন। অয়্পয়েন্টমেন্ট নিধর্রণ করতে, 646-608-8550 নমব্বরে কল করুন।

MSK নিউটিরশন সাভিরস ওয়েবসাইট

www.msk.org/nutrition

কয়ান্সারের চিকিৎসার সময় এবং পরে সবাস্থ্যকর খাদযাভযাসের জনয় আমাদের খাদয পরিকল্পনা ও রেসিপি বযবহার করুন

নযাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেলথ অফিস অব ডায়েটরি সাপিলমেন্টস

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

301-435-2920

ডায়েটরি পরিপূরক সম্পকের আপ-টু-ডেট তথয পরদান করে।

MSK-এ পুষ্ট পরিষেবার জনয় যোগাযোগের তথয রয়েছে

যেকোনো MSK রোগীকে চিকিৎসা পুষ্ট থেরাপির জনয় আমাদের কিলনিকযাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টবিদদের একজনের সাথে অয়্পয়েন্টমেন্ট নিধর্রণে সব্গত জানাই। আমাদের কিলনিকযাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টবিদগণ মযানহাটনে একাধিক বহিরাগত রোগীর অবস্থানে এবং নিম্নলিখিত আঞ্চলিক সাইটের অবস্থানগুলিতে অয়্পয়েন্টমেন্টের জনয় উপলভয:

- **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 নিধারণ করতে, আমাদের নিউটিশন শিডিউলিং অফিসে 212-639-7312-নম্বরে যোগাযোগ করুন।

আরো রিসোর্সের জন্য www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভার্চুয়াল লাইব্রেরি দেখুন।

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