Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

আপনার কয্যান্সার চিকিৎসার সময় ভালোভাবে খাওয়া-দাওয়া করা

আপনার কয্যান্সার চিকিৎসার সময় পর্য়োজনীয় পুষ্টি পেতে এই তথয্াবলি আপনাকে সাহাযয্ করবে। এটি আপনার খাদয্তালিকায় কয্ালোরি, পের্াটিন এবং তরল যোগ করার উপায়গুলি বয্াখয্া করে। এটি আরও বয্াখয্া করে যে বিভিন্ন কয্ান্সারের চিকিৎসা আপনার খাদয্াভয্াসের উপর কীভাবে পর্ভাব ফেলতে পারে এবং পাশব্র্ পর্তিকির্য়া পরিচালনা করতে আপনি কী করতে পারেন।

কয্ান্সার চিকিৎসার সময় পুষ্টিকর খবার

ভালো পুষ্টি খুবই গুরুতব্পূণর্। এখনই কিছু পরিবতর্ন করতে পারেন যা আপনার চিকিৎসায় সাহাযয্ করতে পারে। সব্াস্থয্কর খাবার খাওয়া দিয়ে তা শুরু করুন। চিকিৎসার সময় সব্াস্থয্কর খাদয্াভয্াস মানে এমন খাবার খাওয়া যা আপনার শরীরকে পর্য়োজনীয় পুষ্টি পর্দান করে। এটি আপনাকে শক্তিশালী করে তুলতে পারে, সঠিক ওজন ধরে রাখতে এবং সংকর্মণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সাহাযয্ করতে পারে। এটি আপনাকে চিকিৎসার কিছু পাশব্র্পর্তিকির্য়া পর্তিরোধ বা পরিচালনা করতেও সাহাযয্ করতে পারে।.

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

আরডিএন-এর সাথে অয্াপয়েন্টমেন্ট নিধর্ারণ করতে,২১২-৬৩৯-৭৩১২ নমব্রে কল করুন। অয্াপয়েন্টমেন্টগুলি বয্ক্তিগতভাবে, ফোনে, অথবা টেলিহেলথের মাধয্মে পাওয়া যায়।

খাওয়া সহজ করার জনয্ টিপস

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

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

2. এমন তৈরি খাবার(পূবর্-পর্স্তুতকৃত) বেছে নিন যাতে খুব বেশি রান্নার পর্য়োজন হয় না
3. কয্ালোরি এবং পের্াটিনযুক্ত পানীয় জলের পরিবতের্ পান করুন। ফলের রস সাধারণত পান করা সহজ এবং অনয্ানয্ খাবারের পর্তি আপনার রুচি বাড়িয়ে দিতে পারে। আপনি পুষ্টি সম্পূরক পানীয়, শেক বা স্মুদিও চেষ্টা করতে পারেন।
4. সাহাযয্ চাইতে ভয় পাবেন না। বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারকে আপনার জনয্ 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 অবশয্ই বলুন। পর্স্তুতি, বিতরণ এবং সংরক্ষণের কেষ্তের্ সঠিক খাদয্ সুরকষ্া নিদের্শিকা অনুসরণ করা হচ্ছে কিনা তা নিশ্চিত করুন। হোম ডেলিভারি পরিষেবা সম্পকের্ আপনার RDN-কে জিজ্ঞাসা করুন। আরও তথেয্র জনয্ পড়ুন। *Food Safety During Cancer Treatment* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).
5. আপনার ডাক্তার যতটা অনুমতি দেবেন, ততটা নড়াচড়া করুন। আপনি হাঁটা, স্েটর্চিং, পর্তিরোধ পর্শিকষ্ণ, বাগান করা, অথবা বাইরে বসে কিছু সূযর্ালোক পাওয়ার চেষ্টা করতে পারেন।

পযর্াপ্ত কয্ালোরি এবং পের্াটিন পাওয়ার জনয্ টিপস

আপনার RDN আপনাকে আরও কয্ালোরি এবং পের্াটিন পেতে বা আরও আরামদায়কভাবে খেতে সাহাযয্ করার জনয্ কিছু খাবারের পরামশর্ দিতে পারে। এই খাবারগুলির মেধয্ কিছু খাবার কম সব্াস্থয্কর পছন্দ বলে মনে হতে পারে, কিন্তু সব খাবারই আপনাকে পুষ্টি জোগাতে সাহাযয্ করতে পারে। আপনার খাদয্তালিকায় কয্ালোরি এবং পের্াটিন বাড়ানোর কিছু উপায় নিচে দেওয়া হল।

উচ্চ কয্ালোরি, উচ্চ চবির্যুক্ত খাবার বয্বহার করুন

- রেসিপি এবং খাবারে জলপাই তেল বা মাখন যোগ করুন
- সম্পূণর্ ফয্াটযুক্ত দুগ্ধজাত পণয্ বয্বহার করুন (যেমন সম্পূণর্ দুধ, পনির, বা টক

কির্ম)

- অয্াভোকাডো, বাদামের মাখন (যেমন চিনাবাদামের মাখন বা বাদামের মাখন) এবং অনয্ানয্ বাদাম চেষ্টা করে দেখুন। আপনি বীজও চেষ্টা করতে পারেন (যেমন পেস্তা, কাজু, কুমড়োর বীজ, অথবা শণের বীজ)
- নিয়মিত দুধ বা পানির পরিবতের্ ডাবল মিল্ক (নিচে রেসিপি) বয্বহার করুন।

অতিরিক্ত কয্ালোরিযুক্ত তরল পান করুন

- ফলের মধু বা রস
- দুধ বা দুধের বিকল্প
- ঘরে তৈরি শেক
- স্মুদিস
- আগে থেকে তৈরি দই পানীয় বা কেফির

পের্াটিন সমৃদ্ধ খাবার খান

- মুরগি, মাছ, শুয়োরের মাংস, গরুর মাংস, অথবা ভেড়ার মাংস
- ডিম
- দুধ
- পনির
- মটরশুটি
- বাদাম বা বাদামের মাখন
- সয়া খাবার
- সুয্প এবং সটুয়ের জনয্ পাস্তুরিত হাড়ের ঝোল

ডেজাটর্ উপভোগ করুন

- পাউন্ড কেক
- পুডিং
- কাস্টাডর্স

- চিজকেকস
- অতিরিক্ত কয্যালোরির জনয্ হুইপড কির্ম উপরে দিন

পের্াটিনের সাথে ফল এবং সবজি মিশিযে় নিন

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

রেসিপিগুলিতে অতিরিক্ত পুষ্টি যোগ করুন

- কির্মি সুয্প, ময্াশড আলু, শেক এবং কয্াসেরোলগুলিতে সব্াদহীন পের্াটিন পাউডার যোগ করুন।
- হালকা খাবার যেমন ফল, বাদাম এবং বীজ।
- সিরিয়াল, কয্াসেরোল এবং দইতে গমের জীবাণু, বাদাম গুঁড়ো, চিয়া বীজ, অথবা গুঁড়ো শণের বীজ যোগ করুন।
- ময্াশড আলু, কেক ও কুকির রেসিপিগুলিতে টক কির্ম, নারিকেলের দুধ, আধা-আধি বা ঘন কির্ম যোগ করুন। এছাড়াও আপনি পয্ানকেক বয্াটার, সস, গের্ভি, সুয্প ও কয্াসারোলগুলিতে এটি যোগ করতে পারবেন।
- খাওয়ার আগে কির্ম সস দিযে় সবজি বা পাস্তা তৈরি করুন অথবা এই খাবারগুলোর উপর জলপাই তেল ছিটিযে় দিন।

পুষ্টির মাধয্মে লক্ষণ এবং পাশব্র্ পর্তিকির্য়া পরিচালনা করা

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

এই বিভাগে আপনাকে সাহাযয্ করার জনয্ আপনি বয্বহার করতে পারেন এমন কিছু পরামশের্র বিস্তারিত রয়েছে:

- ক্ষুধামন্দা
- কোষ্ঠকাঠিনয্ (সব্াভাবিকের তুলনায় কম মলতয্াগ)

- ডায়রিয়া (পাতলা বা জলযুক্ত মলতয্াগ)
- শুষ্ক মুখ
- মুখ বা গলা বয্থা
- রুচির পরিবতর্ন
- দর্তু 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 (সব্াভাবিকের চেয়ে বেশি ক্লান্ত বা দুবর্ল বোধ করা)

এই টিপসগুলি অনুসরণ করার আগে আপনার যদি উপরের কোনও লক্ষণ থাকে তবে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে বলুন।.

খাদয্াভয্াসের পরিবতর্ন আপনার পাশব্র্পর্তিকির্য়া নিয়ন্তর্ণে সাহাযয্ করতে পারে, তবে আপনার ওষুধেরও পর্য়োজন হতে পারে। যদি আপনাকে ওষুধ দেওয়া হয়, তাহলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর পরামশর্ অনুযায়ী তা গর্হণ করতে ভুলবেন না।

ক্ষুধামন্দা

ক্ষুধা হর্াস হল আপনার খাওয়ার ইচ্ছা কমে যাওয়া। এটি কয্ান্সার চিকিৎসার একটি খুব সাধারণ পাশব্র্পর্তিকির্য়া।

খাদয্াভয্াসের মাধয্মে ক্ষুধা হর্াস নিয়ন্তর্ণে সাহাযয্ করার জনয্ নীচে কিছু টিপস দেওয়া হল।

মূল টিপস

- ৩ বার বড় খাবারের পরিবতের্ দিনে অল্প অল্প করে খাবার খান।
- সময়সূচী মেনে খান। উদাহরণসব্রূপ, ক্ষুধাতর্ বোধ করার জনয্ অপেক্ষা না করে পর্তি ২ ঘন্টা বা তার বেশি সময় অন্তর খান।
- খাবার এবং নাস্তার সময় স্মারক হিসেবে টাইমার বা অয্ালামর্ বয্বহার করুন।
- কয্ালোরি এবং পের্াটিন সমৃদ্ধ খাবার বেছে নিন। উদাহরণের জনয্ এই পয্াকেটের "পযর্াপ্ত কয্ালোরি এবং পের্াটিন গর্হণ" বিভাগটি দেখুন।
- যদি খাবারটি খুব বেশি মনে হয়, তাহলে উচ্চ কয্ালোরি এবং পের্াটিন শেক, স্মুদি বা অনয্ানয্ পানীয় বেছে নিন।
- খাবারের সাথে পর্চুর 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 ক্ষুধা বাড়াতে সাহাযয্ করতে পারে।

বমি বমি ভাব এবং বমি করা

বমি বমি ভাব বিকিরণ থেরাপি, কেমোথেরাপি, অথবা অস্তের্াপচারের 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। ইলেকের্টালাইট সমৃদ্ধ পানীয় দিয়ে নিজেকে ভালোভাবে হাইডের্টেড রাখবেন। উদাহরণের জনয্ এই রিসোসের্র আগের অংশে "হাইডের্টেড থাকা" বিভাগটি পড়ুন।

আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন যে আপনার অয্ান্টিমেটিক (বমি বমি ভাব এবং বমি করা পর্তিরোধ বা চিকিৎসার জনয্ ওষুধ) পর্য়োজন কিনা। আপনার খাদয্াভয্াসের মাধয্মে আপনার বমি বমি ভাব নিয়ন্তর্ণের জনয্ নীচে পরামশর্ দেওয়া হল।

মূল টিপস

- ৩টি বড় খাবারের পরিবতের্ 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 কর্য্াকার, শুকনো সিরিয়াল, অথবা টোস্ট খাওয়ার চেষ্টা করুন।
- গরম খাবারের গন্ধ যদি বমি বমি ভাব আরও খারাপ করে, তাহলে ঠান্ডা বা ঘরের তাপমাতর্ার খাবার চেষ্টা করুন।
- যেসব খাবার বেছে নিতে হবে: শুকনো টোস্ট, পের্টজেল, কর্য্াকার, বয্াগেল, পাস্তা, ভাত, আলু, দই, পনির, জেলটিন, পপসিকল, বেকড মাংস, মাছ, বা মুরগি, ডিম এবং সুয্প।
- 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 সব্চ্ছ তরল সবচেয়ে সহজ হতে পারে।

আরও তথেয্র জনয্, *Managing Nausea and Vomiting* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting) পড়ুন।

কোষ্ঠকাঠিনয্

কোষ্ঠকাঠিনয্ হলো সব্াভাবিকের চেয়ে কম মলতয্াগ। আপনি যদি কোষ্ঠকাঠিনেয্ ভোগেন, তাহলে আপনার মলতয্াগে এই সমসয্াগুলো হতে পারে:

- খুব শক্ত
- খুব সামানয্
- বেরোতে সমসয্া
- সব্াভাবিকের চেয়ে কম ঘন ঘন

কোষ্ঠকাঠিনয্ বিভিন্ন কারণে হতে পারে, এর মেধয্ রয়েছে আপনার ডায়েট, কাযর্কলাপ ও লাইফস্টাইল। কেমোথেরাপি ও কিছু বয্থানাশক ওষুধের কারণেও কোষ্ঠকাঠিনয্ হতে পারে।

আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর পরামশর্ অনুযায়ী কোষ্ঠকাঠিনয্ নিয়ন্তর্ণের জনয্ যেকোনো ওষুধ সেবন করুন। নিম্নোক্ত অনুযায়ী, ডায়েটের মাধয্মে কোষ্ঠকাঠিনয্ থেকে মুক্তি পেতে পারেন।

মূল টিপস
• বেশি পরিমাণে ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার খান, যেমন মটরশুটি, গোটা শসয্, ফল, শাকসবজি, বাদাম এবং বীজ। • পর্চুর পরিমাণে তরল পান করুন, পর্তিদিন কমপক্ষে ৮ থেকে ১০ কাপ। গরম চা-এর মতো উষ্ণ তরল পদাথর্ মলতয্াগ শুরু করতে সাহাযয্ করতে পারে। • পর্তিদিন একই সময়ে খাওয়ার চেষ্টা করুন। • আপনার শারীরিক কাযর্কলাপ বাড়ান। এটি করার আগে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

ডায়রিয়া

ডায়রিয়া হলো একটি আলগা বা জলযুক্ত মলতয্াগ (মলতয্াগ), যেখানে আপনার সব্াভাবিকের চেয়ে বেশি মলতয্াগ হয়, অথবা উভয়ই।এটি তখনই ঘটে যখন খাবার আপনার অনে্তর্র মধয্ দিয়ে দর্ুত চলে যায়। এটি যখন ঘটে, জল/পানি এবং পুষি্টমূলক উপাদানগুলো আপনার শরীরে নিবিষ্ট হয় না।

এই কারণগুলোর জনয্ ডায়ারিয়া হতে পারে:

- কয্ান্সারের চিকিৎসা এবং অনয্ানয্ ওষুধ
- পেট, অন্তর্, বা অগ্নয্াশয়ের অসে্তর্াপচার
- খাদয্ সংবেদনশীলতা

আপনার সব্াস্থয্সেবা দলের পরামশর্ অনুযায়ী ডায়রিয়াল-বিরোধী ওষুধ গর্হণ করুন। আপনার খাদয্াভয্াসের মাধয্মে ডায়রিয়া নিয়ন্তর্ণে সাহাযয্ করার উপায়গুলি নীচে দেওয়া হল।

মূল টিপস

- পর্চুর পরিমাণে তরল পান করুন। পর্তিটি মলতয্াগের পর কমপক্ষে ১ কাপ তরল পান করার লক্ষয্ রাখুন। “পানি সমৃদ্ধ থাকুন” এই অংশটুকু পড়ুন উদাহরন হলো, পানীয় গর্হনের চেষ্টা করা।
- অল্প অল্প করে ঘন ঘন খাবার এবং জলখাবার খান।
- হজম পর্কির্য়া ধীর করতে খাওয়ার পর ৩০ মিনিট শুয়ে থাকুন।
- কলা, ভাত, আপেল সস, টোস্ট এবং কর্য্াকারসের মতো পর্চুর পরিমাণে মলতয্াগে সাহাযয্ 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। পরিবতের্ নরম খাবার বেছে নিন।
- কয্াফেইনযুক্ত পানীয়, যেমন কফি, চা, অথবা সোডা এবং অয্ালকোহল এড়িয়ে চলুন।
- সরবিটল, জাইলিটল, অথবা ময্ানিটল চিনির বিকল্প দিয়ে তৈরি খাবার এবং তরল এড়িয়ে চলুন। এর মধেয্ রয়েছে কিছু চিনি-মুক্ত কয্ান্ডি, বেকড পণয্ এবং ডায়েট পানীয়।

আরও তথেয্র জনয্, *Managing Diarrhea* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/diarrhea) পড়ুন।

শুষ্ক মুখ

এই কারণগুলোর জনয্ শুষ্ক মুখের সমসয্া হতে পারে:

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

শুষ্ক মুখ দাঁতের গতর্ এবং ক্ষয় বৃদ্ধি করতে পারে। মুখ পরিষ্কার রাখা গুরুতব্পূণর্, বিশেষ করে যখন মুখ শুষ্ক থাকে।

আপনার খাদয্াভয্াসের মাধয্মে শুষ্ক মুখ নিয়ন্তর্ণে সাহাযয্ করার কিছু উপায় নিচে দেওয়া হল।

মূল টিপস

- খাবারের আগে এবং পরে মুখ ধুয়ে ফেলুন।
    - অয্যালকোহল-মুক্ত মাউথওয়াশ বয্বহার করুন, যেমন বায়োটিন®. আপনি ঘরে তৈরি মাউথওয়াশও বয্বহার করতে পারেন, যা ১ কোয়াটর্ (৪ কাপ) গরম পানিতে ১ চা চামচ বেকিং সোডা এবং ১ চা চামচ লবণ দিয়ে তৈরি।
- নরম খাবার বেছে নিন, যেমন কয্াসেরোল, ডিম, মাছ এবং সটু
- খাবারে আদরর্তা যোগ করতে অতিরিক্ত সস, ঝোল, তেল, মাখন এবং গের্ভি বয্বহার করুন।
- পের্টজেল, চিপস এবং কর্য্াকারের মতো মুচমুচে, শুকনো এবং শক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন।
- সারাদিনে পর্চুর পরিমাণে তরল পান করুন, কমপক্েষ ৮ থেকে ১০ কাপ। এর মধেয্ 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 বয্থা হলে খাওয়া কঠিন হয়ে যেতে পারে।আপনার মুখ এবং গলার জনয্ নিদের্শিত যেকোনো ওষুধ আপনার যত্নশীল নিদের্শ অনুসারে গর্হণ করুন।

খাদয্াভয্াসের মাধয্মে আপনার মুখ এবং গলা বয্থা নিয়ন্তর্ণে সাহাযয্ 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।
- বয্থার কারণ হতে পারে এমন খাবার এড়িয়ে চলুন। এর মধেয্ রয়েছে মশলাদার, নোনতা, অম্লীয় বা টক খাবার।
- অতিরিক্ত সস, ঝোল, তেল, মাখন এবং গের্ভি বয্বহার করুন। এগুলো খাবারে আদরর্তা যোগ করতে পারে।
- স্টর্ দিয়ে পান করুন,যদি বেশি আরামদায়ক মনে হয়।
- আপনার মুখ পর্ায়শই ধুয়ে ফেলুন
    - অয্যালকোহল-মুক্ত মাউথওয়াশ বয্বহার করুন, যেমন বায়োটিন®. আপনি ঘরে তৈরি মাউথওয়াশও বয্বহার 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 সব্াদের অনুভূতি

পর্ভাবিত হতে পারে।

সব্াদ ৫টি পর্ধান সংবেদন দিয়ে তৈরি: নোনতা, মিষ্টি, সুসব্াদু, তেতো এবং টক। সব্াদের পরিবতর্ন বয্ক্তি ভেদে ভিন্ন হতে পারে। সবচেয়ে সাধারণ পরিবতর্ন হলো মুখে তেতো এবং ধাতব সব্াদ হওয়া। কখনো কখনো খাবারের কোনো সব্াদ নাও পেতে পারেন। আপনার চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে এই পরিবতর্নগুলি পর্ায়শই চলে যায়।

খাদয্াভয্াসের মাধয্মে সব্াদের পরিবতর্ন নিয়ন্তর্ণে সাহাযয্ করার কিছু উপায় নিচে দেওয়া হল।

মূল টিপস

• খাবারের আগে এবং পরে মুখ ধুয়ে ফেলুন।
  ◦ অয্ালকোহল-মুক্ত মাউথওয়াশ যেমন বায়োটিন ® অথবা ১ চা চামচ বেকিং সোডা এবং ১ চা চামচ লবণ ১ কোয়াটর্ (৪ কাপ) গরম পানিতে মিশিয়ে ঘরে তৈরি মাউথওয়াশ বয্বহার করুন।
• যদি খাবার সব্াদহীন হয়
  ◦ যদি অসব্স্তি না তৈরি করে, তাহলে আরও মশলা এবং সব্াদ বয্বহার করুন।
  ◦ খাবারের গঠন এবং তাপমাতর্া পরিবতর্ন করুন।
• যদি খাবারের সব্াদ তেতো বা ধাতব হয়
  ◦ ধাতব রূপার পাতর্ বয্বহার করা এড়িয়ে চলুন, প্লাস্টিক বা বাঁশ বয্বহার করুন।
  ◦ টিনজাত খাবার এড়িয়ে চলুন, প্লাস্টিক বা কাচের তৈরি জিনিসপতর্ বেছে নিন।
  ◦ মুরগি, ডিম, দুগ্ধজাত পণয্, তোফু, বাদাম বা মটরশুটির মতো পের্াটিন জাতীয় খাবার বেছে নিন।
  ◦ লেবুপানি, আপেলের রস, অথবা কর্য্ানবেরি জুসের মতো মিষ্টি বা টক পানীয় পান করুন।
• যদি খাবার খুব মিষ্টি লাগে
  ◦ লবণ বা সুসব্াদু মশলা যোগ করুন।
  ◦ রস পাতলা করুন অথবা বরফের উপর পরিবেশন করুন।
  ◦ লেবুর মতো আরও অয্াসিডিক খাবার যোগ করার চেষ্টা করুন।
• যদি খাবারের সব্াদ বা গন্ধ সব্াভাবিকের চেয়ে ভিন্ন হয়
  ◦ গরুর মাংস এবং মাছের মতো তীবর্ গন্ধযুক্ত পের্াটিন জাতীয় খাবার এড়িয়ে চলুন। পরিবতের্ মুরগি, ডিম, টোফু অথবা দুগ্ধজাত খাবার চেষ্টা করুন।
  ◦ এমন খাবার বেছে নিন যা ঠান্ডা বা ঘরের তাপমাতর্ায় খাওয়া যেতে পারে।
• রান্না করার সময় জানালা খুলুন অথবা ফয্ান বয্বহার করুন।

তাড়াতাড়ি পেট ভরে যাওয়া

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

পর্াথমিক তৃপি্তর কারণ হতে পারে:

- পেট অসে্তর্াপচার
- কোষ্ঠকাঠিনয্
- কিছু ওষুধ
- টিউমার বোঝা

খাদয্াভয্াসের মাধয্মে পর্াথমিক তৃপি্ত নিয়ন্তর্ণে সাহাযয্ 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 কয্ালোরি এবং পের্াটিন সমৃদ্ধ খাবার যোগ করুন (এই পয্াকেটের “পযর্াপ্ত কয্ালোরি এবং পের্াটিন গর্হণ” অংশটুকু দেখুন)। • খাওয়ার পর যতটা সম্ভব হালকা শারীরিক পরিশর্ম করুন। এটি করার আগে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

বিপরীত মুখে পর্বাহ

জিইআরডি (গয্াসে্টর্াইসোফেজিয়াল রিফ্লাক্স ডিজিজ) হল যখন আপনার পেটের উপাদানগুলি আপনার খাদয্নালীতে ফিরে আসে। কিছু কেমোথেরাপির ওষুধ, রেডিয়েশন এবং সে্টরয়েডের মতো অনয্ানয্ ওষুধ বিপরীত মুখে পর্বাহের কারণ হতে পারে।

আপনার সব্াস্থয্সেবা দল আপনার বিপরীত মুখে পর্বাহ নিয়ন্তর্ণ করতে সাহাযয্ করার জনয্ ওষুধ লিখে দিতে পারে। খাদয্াভয্াসের মাধয্মে বিপরীত মুখে পর্বাহ নিয়ন্তর্ণে সাহাযয্ করার কিছু উপায় নিচে দেওয়া হল।

মূল টিপস

- বড় খাবারের পরিবতের্ ছোট ছোট করে ঘন ঘন খাবার এবং জলখাবার খান।
- হট ডগ, বেকন এবং সসেজের মতো ভাজা এবং চবির্যুক্ত খাবার সীমিত করুন বা এড়িয়ে চলুন।
- অয্ালকোহল, 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 সব্াভাবিকের চেয়ে বেশি শারীরিক ক্লান্ত বা দুবর্ল বোধ করা। এটি কয্ান্সার ও কয্ান্সারের চিকিত্সার অতি সাধারণ পাশব্র্ পর্তিকির্য়া। এটি আপনাকে আপনার দৈনন্দিন সব্াভাবিক কমর্কান্ড থেকে বিরত রাখতে পারে। এটি আপনার জীবনযাতর্ার মানকেও পর্ভাবিত করতে পারে এবং আপনার চিকিৎসা পরিচালনা করা কঠিন করে তুলতে পারে।

মূল টিপস
• যেদিন আপনার শক্তি বেশি থাকে, সেই দিনগুলিতে নিজের জনয্ খাবারের বড় অংশ তৈরি করুন।   ◦ যেদিন আপনার রান্না করার শক্তি থাকবে না সেদিন যেন সহজে হিমায়িত খাবারের বয্বস্থা করতে পারেন সেজনয্ খাবারগুলি পৃথক করে হিমায়িত করুন। • কেনাকাটা এবং আপনার খাবার তৈরির জনয্ আপনার পরিবারের সদসয্ ও বন্ধুদের কাছে সাহাযয্ চাইতে পারেন। • যখন আপনার শক্তি কম থাকে তখন তৈরি খাবার কিনুন। • মুদিখানা বা খাবার ডেলিভারির বিকল্পগুলি বয্বহার করুন। • ছোট ছোট, ঘন ঘন, উচ্চ-কয্ালোরিযুক্ত খাবার বা স্নয্াকস খান। • যতটা সম্ভব হালকা শারীরিক কাযর্কলাপে অংশগর্হণ করুন।পর্থমে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

আরও তথেযর্ জনয্ পড়ুন *আপনার কেমোথেরাপির পাশব্র্পর্তিকির্য়া নিয়ন্তর্ণ করা।* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/bn/cancer-care/patient-education/managing-your-chemotherapy-side-effects) এবং *Managing Cancer-Related Fatigue* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue).

খাদয্তালিকাগত সাপ্লিমেন্ট

সম্পূরক খাদয্তালিকাগুলির মধেয্ রয়েছে ভিটামিন, খনিজ এবং ভেষজ সম্পূরক খাদয্।

বেশিরভাগ মানুষ সুষম খাদয্ থেকে তাদের পর্য়োজনীয় পুষ্টি পেতে পারেন। কিছু সম্পূরক খাদয্তালিকা চিকিৎসা এবং অনয্ানয্ ওষুধের সাথে বিপরীতমুখী পর্তিকির্য়া দেখাতে পারে। **যদি আপনি খাদয্তালিকাগত সম্পূরক গর্হণের কথা ভাবছেন অথবা সে সম্পকের্ আপনার কোন পর্শ্ন থাকে, তাহলে আপনার MD, RN, অথবা RDN-এর সাথে কথা বলুন।**

খাদয্ নিরাপত্তা

কয্ান্সারের চিকিৎসার সময়, আপনার শরীর সংকর্মণের বিরুদ্ধে লড়াই করার কে্ষতের্ কঠিন সময় পার করে। আপনি যে খাবারগুলি খাচ্ছেন তা নিরাপদ কিনা তা নিশ্চিত করা গুরুতব্পূণর্। এটি খাদয্জনিত অসুস্থতা (খাদয্ বিষকির্য়া) এবং অনয্ানয্ সংকর্মণের ঝুঁকি কমাবে। আরও তথেয্র জনয্, *Food Safety During Cancer Treatment* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment) পড়ুন।

হাইডের্টেড থাকা

আপনার কয্ান্সারের চিকিৎসার সময় হাইডের্টেড থাকাটা (পযর্াপ্ত পরিমাণ তরল পান করা) খুবই গুরুতব্পূণর্। আপনি জল ছাড়া অনয্ানয্ তরল দিয়ে হাইডের্ট থাকতে পারেন। উদাহরণগুলি নীচে তালিকাভুক্ত করা হল:

- সুয্প, বুইলন, কনসোম বা ঝোল পান করুন।
- সেল্টজার, ঝলমলে জল, ফল এবং উদি্ভজ্জ রস, গয্াটোরেড বা পেডিয়ালাইটের মতো হাইডের্শন তরল, চা, দুধ বা মিল্কশেক (নীচে সুপারিশ দেখুন), অথবা গরম চকোলেট পান করুন।
- এছাড়াও, এমন খাবার খান যা আপনার তরল গর্হণের পরিমাণ বৃদি্ধ করে, যেমন জেলটিন (জেল-ও), আইস পপস, এবং আইসকির্ম 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 দুদর্ান্ত উপায়। আপনি অথবা আপনার সব্াস্থয্ সেবা দানকারী বয্কি্ত নীচের তথয্ বয্বহার করে বাড়িতে আপনার নিজসব্ শেক বা স্মুদি

তৈরি করতে পারেন।

আরও তথ্যের জন্য, পড়ুন *Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/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 অন্য কোন রস • মৌখিক পুষ্টিকর সম্পূরক পানীয় (যেমন এনসিউর, অগেরইন, অথবা কেট ফার্মস)
ধাপ ২: আপনার প্রোটিন নির্বাচন করুন
• দই • কুটির পনির • সিল্কেন তোফু • প্রোটিন 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 পুষ্টি যোগ করুন

- চিনাবাদামের মাখন, কাজুবাদামের মাখন, সূযর্মুখী মাখন
- বীজ, যেমন সূযর্মুখী, কুমড়ো বা চিয়া
- অয্াভোকাডো

স্মুদি তৈরি করতে, পর্থমে বে্লন্ডারে তরলটি যোগ করুন। তারপর, অনয্ানয্ সমস্ত উপকরণ যোগ করুন এবং মসৃণ না হওয়া পযর্ন্ত বে্লন্ড করুন।

ডাবল মিল্ক

উপকরণ এবং নিদের্শনা	পুষ্টি উপাদান
• 1 কোয়াটর্ খাঁটি দুধ • 1 পয্াকেট (পর্ায় 1 কাপ) নন-ফয্াট ডর্াই মিল্ক পাউডার (1 কোয়াটর্ দুধ তৈরি করার জনয্) বে্লন্ডারে মিশিয়ে ফির্জে রাখুন।	পর্তি 8-আউন্স পরিবেশনে: • 230 কয্ালোরি • 16 গর্াম পের্াটিন

নিয়মিত ডায়েটের নমুনা মেনুগুলি

খাবার	নিয়মিত ডায়েটের নমুনা মেনু
সকালের নাস্তা	• 4 আউন্স পীয়ার নেকটার • ১ টুকরো ফের্ঞ্চ টোস্ট, সাথে ১/৪ কাপ কাটা বাদাম, মাখন এবং সিরাপ
মধয্-সকালের নাস্তা	• গর্ানোলা সহ ৫ আউন্স পীচ দই • ৪ আউন্স ভয্ানিলা চা চা লয্াটে (দেখুন *Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes))
দুপুরের খাবার	• উপরে গের্ট করা অতিরিক্ত চিজ সহ ½ কাপ ময্াকরোনি এবং চিজ • মাখনে ভাজা বের্ডকর্ামব্ সহ ½ কাপ ফুলকপি • ৪ আউন্স এপির্কট নেক্টার

দুপুরের নাস্তা	• ৬টি পিনাট বাটার এবং কর্যা্কার সয্যান্ডউইচ • ৪ আউন্স ডাবল মিল্ক (উপরে রেসিপি)
রাতের খাবার	• 2 আউন্স স্টেক • পাতলা করে কাটা কাঠবাদাম সহ ½ কাপ ভাজা সবুজ শিম • ১/২ কাপ ময্যা্শ করা আলু • ৪ আউন্স আঙ্গুরের রস
সন্ধয্যা্র নাস্তা	• ১ (২ ইঞ্চি) আপেল পাইয়ের টুকরো • ১/২ কাপ আইসকির্ম

খাবার	নিয়মিত ডায়েটের নমুনা মেনু
সকালের নাস্তা	• মাখনে ভাজা 1টি ডিম, চিজ ও স্পিনাচ অমলেট • ৪ আউন্স কমলার রস
মধয্-সকালের নাস্তা	• ½ কাপ ভাজা চিনাবাদাম • ¼ কাপ শুকনো ফল • দুধ দিয়ে তৈরি ৪ আউন্স হট চকোলেট
দুপুরের খাবার	• মেয়োনিজ দিয়ে তৈরি ১টি টুনা ফিশ সয্যান্ডউইচ • ৪ আউন্স আমের রস
দুপুরের নাস্তা	• গুয়াকামোলের সাথে ১০টি টরটিলা চিপস • ৪ আউন্স মিষ্টি আইসড চা
রাতের খাবার	• ৬ আউন্স চিকেন পট পাই • 4 আউন্স কর্যা্নবেরি জুস
সন্ধয্যা্র নাস্তা	• ১/২ কাপ রাইস পুডিং যার উপরে হুইপড কির্ম এবং বেরি রয়েছে • দুধ দিয়ে তৈরি করা 4 আউন্স হট চকোলেট

খাবার	নিয়মিত ডায়েটের নমুনা মেনু

সকালের নাস্তা	• ডাবল মিল্ক অথবা অধেরক্ মাখন এবং অধেরক্ সিরাপ দিয়ে তৈরি ১টি ব্লুবেরি পয্যানকেক। • 1টি ডিম • দুধ দিয়ে তৈরি ৪ আউন্স হট চকোলেট
মধয্-সকালের নাস্তা	• ১টি ছোট আপেল • ২ টেবিল চামচ চিনাবাদাম মাখন • ৪ আউন্স ঝলমলে জলের সাথে এক ফোঁটা রস
দুপুরের খাবার	• আস্ত শসেয্র রুটির উপর ১/২ গির্লড চিজ সয্ান্ডউইচ • ১/২ কাপ টমেটো সুয্পের কির্ম • 4 আউন্স কর্য্ানবেরি জুস
দুপুরের নাস্তা	• 2 টেবিল চামচ হুমাস এবং 10টি পিটা চিপস বা পের্টজেল • ৪ আউন্স আঙ্গুরের রস
রাতের খাবার	• 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
সন্ধয্ার নাস্তা	• ১/২ কাপ আইসকির্মের উপরে চকোলেট সিরাপ, বাদাম এবং হুইপড কির্ম। • ৪ আউন্স ডাবল মিল্ক (উপরে রেসিপি)

খাবার	নিয়মিত ডায়েটের নমুনা মেনু
সকালের নাস্তা	• ⅓ কাপ গর্য্ানোলা • ৩/৪ কাপ গর্ীক দই • ৪ আউন্স এপির্কট নেক্টার
মধয্-সকালের নাস্তা	• মাখন বা কির্ম পনির এবং জেলি সহ একটি ছোট মাফিন • ৪ আউন্স ডাবল মিল্ক (উপরে রেসিপি)
দুপুরের খাবার	• 1টি (3-ইঞ্চি) মুরগির ওয়েজ এবং পনির কয্াসাডিলার উপরে টক কির্ম ও সালসা এবং/অথবা অয্াভোকাডো • ৪ আউন্স আপেলের রস

দুপুরের নাস্তা	• ½ কাপ ভাজা কাজুবাদাম • ১টি কলা • ৪ আউন্স পীচ মধু
রাতের খাবার	• 2 আউন্স মাছ, লাল পেঁয়াজের ভিনেগেরট্ দিয়ে বেক করা • 1টি ছোট সেদ্ধ আলু, যার উপরে টক কিরম্ এবং চাইভ দেওয়া থাকবে • মাখন দিয়ে 1/2 কাপ সবুজ মটরশুটি এবং গাজর • ৪ আউন্স করয্ানবেরি জুস
সন্ধয্ার নাস্তা	• স্টর্বেরি এবং হুইপড কিরম্ দিয়ে সাজানো ১ টুকরো পাউন্ড কেক • ৪ আউন্স ডাবল মিল্ক (উপরে রেসিপি)

নিরামিষভোজী ডায়েটের নমুনা মেনুগুলি

খাবার	নিরামিষভোজী ডায়েটের নমুনা মেনু
সকালের নাস্তা	• দুধ দিয়ে রান্না করা ¾ কাপ ওটমিল, কিসমিস, আখরোট, বাদামী চিনি, এবং মাখন • দুধ দিয়ে তৈরি ৪ আউন্স হট চকোলেট
মধয্-সকালের নাস্তা	• ১ টুকরো আস্ত শসেয্র টোস্ট, ময্াশ করা অয্াভোকাডো দিয়ে • 4 আউন্স কমলার জুস
দুপুরের খাবার	• পুরো শসেয্র রুটিতে পিনাট বাটার এবং জেলি সয্ান্ডউইচ • ৪ আউন্স ডাবল মিল্ক (উপরে রেসিপি)
দুপুরের নাস্তা	• 1 কাপ পপকনর্ • ৪ আউন্স আপেলের রস
রাতের খাবার	• 1 টুকরো (2 ইঞ্চি) বের্াকলি এবং পনির কুইচ • ফেটা পনির, জলপাই, জলপাই তেল এবং ভিনেগার সহ 1টি ছোট সালাদ। • ৪ আউন্স ঝলমলে জলের সাথে এক ফোঁটা রস
সন্ধয্ার নাস্তা	• টোস্টেড পিটার 1/2 অংশে 4 টেবিল চামচ হুমাস • 4 আউন্স পীচ নেকটার

খাবার	নিরামিষভোজী ডায়েটের নমুনা মেনু
সকালের নাস্তা	• 1টি ভাজা ডিম • মাখন ও রাস্পবেরি জয়াম সহ 1 টুকরো গোটা শসয্দানার রুটি • ৪ আউন্স এপির্কট নেক্টার
মধয্-সকালের নাস্তা	• 4টি শুকনো এপির্কট • ¼ কাপ কাঠ বাদাম • ৪ আউন্স ভয্ানিলা দই স্মুদি
দুপুরের খাবার	• অতিরিক্ত তাহিনি সহ ফয্ালাফেল সয্ান্ডউইচের ½ অংশ • ৪ আউন্স লেবুপানি
দুপুরের নাস্তা	• 2 টেবিল চামচ চিনাবাদাম মাখনের সাথে 4টি গর্াহাম কর্য্াকার • ৪ আউন্স ডাবল মিল্ক (উপরে রেসিপি)
রাতের খাবার	• পেস্টো সসের সাথে 1 কাপ পাস্তা • নীল পনির ডের্সিং সহ ½ কাপ ঠাণ্ডা অয্াসপারাগাস টিপস • ৪ আউন্স আঙ্গুরের রস
সন্ধয্ার নাস্তা	• দারুচিনি চিনি, মাখন এবং আখরোট সহ 1টি সেদ্ধ আপেল • 4 আউন্স ভয্ানিলা সয়া দুধ

ভেগান ডায়েটের নমুনা মেনু

খাবার	ভেগান ডায়েটের নমুনা মেনু
সকালের নাস্তা	• তাজা পীচের টুকরো সহ ½ কাপ মুয়েসলি • ৪ আউন্স সয়া, ভাত, অথবা বাদামের দুধ
মধয্-সকালের নাস্তা	• ১টি ছোট আপেল • ½ কাপ ভাজা পেস্তা • ৪ আউন্স কর্য্ানবেরি জুস
দুপুরের খাবার	• বের্াকলি রসুন এবং তেলের সাথে ১/২ কাপ লিঙ্গুইনি • 1টি ভেজি মিটবল • ৪ আউন্স চালের দুধ

দুপুরের নাস্তা	• টরটিলা চিপসের সাথে ৪ আউন্স্ গুয়াকামোল • ৪ আউন্স্ এপির্কট নেক্টার
রাতের খাবার	• ½ কাপ টফু ও সাদা শিমের কয্াসেরোল • ½ কাপ বাদামী চাল • ভাজা পাইন বাদাম সহ ½ কাপ ভাজা পালং শাক • ৪ আউন্স্ পীচ মধু
সন্ধয্ার নাস্তা	• সিলে্কন টফু "পনির" কেকের 1 (2 ইঞ্চি্) টুকরো • ৪ আউন্স্ চকোলেট সয়া দুধ

অতিরিক্ত মেনু আইটেম:

ফল: আপেল, কলা, ডর্াগন ফল, পেয়ারা, কিউই, লিচু, আম, তরমুজ, কমলা, পেঁপে, পয্াশন ফল, পীচ, আনারস, কলা, ডালিম, টয্াঞ্জারিন, তেঁতুল

শাকসবজি: শিমের স্পর্াউট, বিট, তেতো তরমুজ, বোক চয়, বর্কলি, বাঁধাকপি, কয্ালালু, গাজর, কাসাভা, কলাডর্ গির্ন্স, ডাইকন, জিকামা, মাশরুম, ঢেঁড়ি, মূলা, মরিচ (মরিচ), সে্না মটর, সে্কায়াশ, মিষ্টি্ আলু, জলের চেস্টনাট, ইউক্কা, ঝুচিনি

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

পর্াণীজ পের্াটিন: গরুর মাংস, মাছ, ছাগল, ভেড়ার মাংস, শুয়োরের মাংস, হাঁস-মুরগি, শেলফিশ

উদি্ভজ্জ পের্াটিন: মটরশুটি, মসুর ডাল, বাদাম, বাদামের মাখন, বীজ, টেমে্প, তোফু

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

রিসোসর্

অয্াকাডেমি অব নিউটির্শন অয্ান্ড ডায়েটেটিক্স (AND)
www.eatright.org

AND নিবন্ধিত ডায়েটিশিয়ানদের জন্য একটি পেশাদার সংস্থা। ওয়েবসাইটটিতে সর্বশেষ 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 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 পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া অনুযায়ী রেসিপিগুলি ফিল্টার করা যেতে পারে।

FDA সেন্টার ফর ফুড সেফটি অ্যান্ড অ্যাপ্লায়েড নিউট্রিশন
www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm
নিরাপত্তা সম্পর্কিত সহায়ক তথ্য প্রদান করে।

MSK ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সার্ভিস
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 প্রদান করে। এই পরিষেবাগুলোর জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারণ করতে, 646-449-1010 নম্বরে কল করুন।

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

এছাড়াও আপনি ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সার্ভিসে একজন স্বাস্থ্য

সেবাদানকারীর সাথে পরামর্শের সময়সূচীও নির্ধারণ করতে পারেন। তারা একটি স্বাস্থ্যকর জীবনধারা গঠন এবং পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ করার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরিতে আপনার সাথে কাজ করবেন। অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারণ করতে, 646-608-8550 নম্বরে কল করুন।

MSK নিউট্রিশন সার্ভিস ওয়েবসাইট
www.msk.org/nutrition
ক্যান্সারের চিকিৎসার সময় এবং পরে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের জন্য আমাদের খাদ্য পরিকল্পনা ও রেসিপি ব্যবহার করুন

ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেলথ অফিস অব ডায়েটরি সাপ্লিমেন্টস
http://ods.od.nih.gov
301-435-2920
ডায়েটরি পরিপূরক সম্পর্কে 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 নির্ধারণে স্বাগত জানাই। আমাদের ক্লিনিক্যাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদগণ ম্যানহাটনে একাধিক বহিরাগত রোগীর অবস্থানে এবং নিম্নলিখিত আঞ্চলিক সাইটের অবস্থানগুলিতে অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য উপলভ্য:

- **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 নির্ধারণ করতে, আমাদের নিউট্রিশন শিডিউলিং অফিসে 212-639-7312-নম্বরে যোগাযোগ করুন।

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত