

ਕੀ ਖੰਡ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਹੈ?

Is there a link between sugar and cancer?

ਇਹ ਇੱਕ ਸਰਲ ਸਵਾਲ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਇੰਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖੋਜ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਖਾਣ ਕਾਰਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ (ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ੇ) ਵਾਲੇ ਵਧੇਰੇ ਪੇਸ਼ਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਖੰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ?

How does our body use sugar?

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੈੱਲ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਊਰਜਾ ਵਾਸਤੇ ਖੰਡ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਸਪਲਾਈ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਆਮ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਾਇਰੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ੂਗਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਕਾਰਣ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਸਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਇਨਸੁਲਿਨ ਕਾਰਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖੰਡ ਕਾਰਣ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹੋਰ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ (ਰੇਸ਼ੇ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਖੰਡ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੰਡ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?

Where does sugar come from?

ਖੰਡ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ, ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖੰਡ ਨੂੰ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਡ੍ਰਿੰਕ, ਮਿੱਠੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਕੈਂਡੀ, ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਮਠਿਆਈਆਂ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ “ਮਿਲਾਇਆ” ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖੰਡ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? Should we avoid all sugar in our diet?

ਰਵਾਇਤੀ ਪੱਛਮੀ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਕਦਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਸਮੇਤ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੰਡ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਵੀ ਲਿਆ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸੈੱਲ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖੰਡ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਈ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦੇਣਗੇ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਭਾਰ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਵੇਗੀ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਨੀਆਂ ਕਾਰਣ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਮੱਠੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਖੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲ।

ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ “ਰਲਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੰਡ” ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ “ਰਲਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੰਡ” ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੀਮਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

How can we limit “added sugar” in our diet?

“ਰਲਾਈ ਗਈ ਖੰਡ” ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ: ਸੂਗਰ, ਬਰਾਉਨ ਸੂਗਰ, ਆਈਸਿੰਗ ਸੂਗਰ, ਲਿਕਵਿਡ ਸੂਗਰ, ਗੰਨੇ ਜਾਂ ਚੁਕੰਦਰ ਦੀ ਖੰਡ, ਉੱਚ ਫਰੱਕਟੋਜ਼ ਵਾਲਾ ਕੈਰਨ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰਪ, ਮੇਲੈਸਸ, ਐਗਾਵੇ ਸਿਰਪ, ਸ਼ਹਿਦ, ਮੇਪਲ ਸਿਰਪ, ਮਾਲਟੋਡੈਕਸਟਰਿਨ, ਮਾਲਟ ਸੀਰਪ, ਡੈਮੇਰਾਰਾ, ਫਰੂਟ ਜੂਸ ਕਨਸਨਟ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਸਿਰਪ। ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਨਾਂ ਹਨ 'ਓਜ਼' ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ – ਸੂਕਰੋਜ਼, ਫਰੂਕਟੋਜ਼, ਗਲੂਕੋਜ਼-ਫਰੂਕਟੋਜ਼, ਮਾਲਟੋਜ਼, ਡੈਕਸਟਰੋਜ਼ ਅਤੇ ਗੈਲੈਕਟੋਜ਼।

ਜੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਲਿਖੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ "ਰਲਾਈ ਗਈ ਖੰਡ" ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਿਕਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਸਾਫਟ-ਡਰਿੰਕ, ਖੰਡ ਪਾ ਕੀ ਮਿੱਠੀ ਕੀਤੀ ਕੋਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਅਤੇ ਖੰਡ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ "ਰਲਾਈ ਗਈ ਖੰਡ" ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਤੌਂ (ਫਿੱਕੀ) ਕੋਫੀ, ਚਾਹ, ਸਾਦਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲੀ ਡ੍ਰਿੰਕ ਚੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਬਤ ਫਲ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਫਾਇਬਰ (ਰੋਸ਼ਾ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਸਮੁਦੀ।

ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ "ਰਲਾਈ ਗਈ ਖੰਡ" ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਿਕਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਮਿਠਆਈਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖਾਓ। ਆਮ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿੱਠਾ ਸਾਬਤ ਫਲ ਖਾਣਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ।

ਖੰਡ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਮੈਰਿਕਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਕੈਂਸਰ ਰਿਸਰਚ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ <http://www.aicr.org/enews/2016/01-january/enews-sugar-and-cancer.html>

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ: www.bccancer.bc.ca

ਸਰੋਤ: ਕੈਨੇਡਾ ਸ਼ੂਗਰ ਡਰਿੰਕ ਸੈਸ, 2017 ਦੀ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਰੁੱਤ; ਕੈਨੇਡਾ ਓਨਕੋਲੋਜੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਇਨਫੋਲੈਟਰ ਦੇ ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ; 2013 ਦੀ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ; ਅਕੈਡਮੀ ਆਫ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਐਂਡ ਡਾਈਟੈਟਿਕਸ ਓਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ DPG, 2014 ਦੀ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਰੁੱਤ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।