



ਬਿਨਾ ਲੇਸ ਵਾਲੀਆਂ (ਗਲੂਟਨ) ਵਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣਾ

ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਸੈਲੀਅਕ (ਆਂਟੋਇਮਿਊਨ ਵਿਗਾੜ) ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਰੋਗ-ਨਿਵਾਰਨ ਸਬੰਧੀ ਗਾਈਡ





ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਸੈਲੀਅਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ,
ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਬਿਨਾ ਗਲੂਟੈਨ (GF) ਵਾਲੀ
ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਗਰੁ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪੈਣੀ ਹੈ।



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਲੂਟੈਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਲੀਅਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਲੂਟੈਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਛੇਟੀ ਆਂਦਰ ਦੀ ਆਂਦਰ ਸਬੰਧੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਹਿਲੀ ਨਜ਼ਰੇ, GF ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣਾ ਬਹੁਤ ਭਾਰੂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਬ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਅਪਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਣਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਟੈਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਪੇਸ਼ਕ ਲੇਬਲ (nutrition label) 'ਤੇ "ਕਣਕ", "ਜੌਂ", "ਰਾਈ", "ਓਟਸ" ਜਾਂ ਟ੍ਰਿਟੀਕੇਲ "ਸ਼ਬਦ ਜ਼ਰੂਰ ਦਰਸਾਇਆ ਗਏ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।" ਜੇ ਉਤਪਾਦ (food products) ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਮਗ੍ਰੀ-ਸੂਚੀ ਜਾਂ "ਸ਼ਾਮਲ ਪਦਾਰਥਾਂ" ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਗੇ (ਬਿਓਰੇ ਵਾਲੀ ਸਮਗ੍ਰੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)। ਗਲੂਟੈਨ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਾਲੀ ਸਮਗ੍ਰੀਆਂ ਵਿੱਚ "ਕੁਦਰਤੀ ਚੌਂਸ" ਹੇਠ ਨਹੀਂ ਲੁਕੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮਗ੍ਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਗਲੂਟੈਨ ਤੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਪੇਸ਼ਕ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਪੰਜ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ, ਜੇ FDA-ਨੇਮਬੱਧ ਪੈਕੇਟਬੰਦ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦ (FDA-regulated packaged food product) ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਕਣਕ

GF ਖਾਣਾ: ਕੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ

ਗਲੂਟੈਨ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ – ਕਣਕ (ਇਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ), ਜੌਂ, ਰਾਈ ਅਤੇ ਟ੍ਰਿਟੀਕੇਲ (ਕਣਕ ਅਤੇ ਰਾਈ ਦੇ ਮੇਲ ਦੀ ਕਿਸਮ) – ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਆਪਣੀ GF ਖੁਰਾਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਸੈਲੀਅਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਰਜਿਸਟਰਡ ਅਹਾਰ-ਵਿਗਿਆਨੀ (ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ), ਤੋਂ ਖਾਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਮਗ੍ਰੀ-ਸੂਚੀ ਦੇ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਜਾਂ "ਸਮਗ੍ਰੀਆਂ" ਦੇ ਬਿਓਰੇ ਵਿੱਚ "ਕਣਕ" ਸ਼ਬਦ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿੱਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਪਰ ਇਹੀ ਨੇਮ ਜੌਂ ਅਤੇ ਰਾਈ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਜੌਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰਾਈ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੌਂ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਸਮਗ੍ਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਮਾਲਟ, ਮਾਲਟ ਦਾ ਸੱਤ, ਮਾਲਟ ਦਾ ਸੀਰਪ, ਮਾਲਟ ਦਾ ਸਿਰਕਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਖ਼ਮੀਰ, ਆਦਿ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। FDA ਦੇ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ (voluntary) ਵਾਲੇ GF ਲੇਬਲਿੰਗ ਨੇਮ ਲਈ **ਪੜ੍ਹਣ ਵਾਲਾ ਲੇਬਲ/ਖ਼ਰੀਦਾਰੀ** ਵੇਖੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ – ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਗ੍ਰੀਆਂ GF ਹਨ, ਲਈ ਉਤਪਾਦਾਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਲੇਬਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੜ੍ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ "ਬਿਨਾ ਗਲੂਟੈਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ" (ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਕ ਟੈਬ ਹੇਠ) ਲਈ www.celiac.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸੈਲੀਅਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਅਮਰੀਕੀ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਸ਼੍ਰੇਣੀ:



www.beyondceliac.org/gluten-free-diet/getting-started



www.celiac.org/gluten-free-living/gluten-free-foods



www.nationalceliac.org/celiac-disease-resources

ਬਿਨਾ ਗਲੂਟਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਬਨਾਮ ਗਲੂਟਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

GF ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਹਵਾਲਾ ਗਾਈਡ (reference guide) ਨੂੰ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

ਗਲੂਟਨ ਵਾਲੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਭੋਜਨ

• ਆਪਣੇ ਆਪ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਖਮੀਰ/ਖਮੀਰ ਦਾ ਸੱਤ	• ਐਮਰ*	• ਓਟ ਬ੍ਰੈਨ**	• ਟ੍ਰਿਟੀਕੋਲ
• ਜੌਂ	• ਆਟਾ/ਮੈਦਾ	• ਓਟ ਗਮ**	• ਕਣਕ
• ਜੌਂ ਮਾਲਟ	• ਫ਼ੀਕੇ	• ਮਾਲਟ** / ਮਾਲਟ ਵਾਲੀ ਜੌਂ/ਆਟਾ	• ਕਣਕ ਦਾ ਛਾਣ-ਬੁਰਾ
• ਬਲਗਰ	• ਹਾਈਡ੍ਰੋ ਵਾਲਾ ਕਣਕ ਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ	• ਰੋਕਸ	• ਵੀਟ ਜਰਮ
• ਰੁਸਕੁਸੇ	• ਕਾਮੂਟ*	• ਰਾਈ	• ਕਣਕ ਦਾ ਗਲੂਟਨ
• ਡੁਰਮ*	• ਮਾਲਟ**	• ਸੈਮੋਲੀਨਾ	• ਕਣਕ ਦੀ ਮਾਂਡੀ***
• ਐਨਕੋਰੇਨ*	• ਓਟਸ**	• ਸਪੈਲਟ (ਡਿੰਕਲ, ਫ਼ੈਰੋ, ਫ਼ਾਰੋ)*	

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਵਿਆਪਕ ਸੂਚੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

* ਕਣਕ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ। ** ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੌਂ ਤੋਂ ਬਣਦੀ (ਫਲੇਵਰਿੰਗ, ਸਿਰਕਾ, ਸੱਤ, ਸ਼ਰਬਤ)। ਜਦ ਤੱਕ ਕਿਸੇ GF ਸ਼੍ਰੇਣੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਕੀ ਦੇ ਮਾਲਟ ਦਾ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਾ ਲਓ।

*** ਖ਼ਾਲਸ, ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਮਿਲਾਵਟ ਦੇ GF ਓਟਸ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। **** ਜਦ ਤੱਕ GF ਦਾ ਲੇਬਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਣਕ ਦੇ ਇੱਕ ਰੂਪ, ਕਣਕ ਦਾ ਸਟਾਰਚ ਨਾ ਲਓ।

ਓਟਸ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ

GF ਦੇ ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਖ਼ਾਲਸ, ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਮਿਲਾਵਟ ਵਾਲੇ ਓਟਸ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਆਮ ਓਟਸ ਨਾ ਖਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ, ਮਿਲਿੰਗ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ ਦੌਰਾਨ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਟਨ ਵਾਲੇ ਉਸਦੇ ਦਾਣੇ ਪਲੀਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ GF ਓਟਸ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਦਾਲਾਂ (ਰਾਜਮਾਂਹ, ਮਾਂਹ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਮਸਰ ਵਰਗੀਆਂ), ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ GF ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰਕਣਕ, ਰਾਈ ਜਾਂ ਜੌਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਲੀਤ (Contaminate) ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੂਕੀ ਸ਼ੀਟ 'ਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਦਾਲਾਂ ਪਾਓ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ (ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਗਲੂਟਨ ਵਾਲੇ ਦਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ) ਅਤੇ ਫਿਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, GF ਲੇਬਲ ਵਾਲੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਆਂ ਚੁਣੋ; ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਆਦੀ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ।

ਗਲੂਟਨ ਦੇ 9 ਘੱਟ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਸ੍ਰੋਤ

1. ਲਿਕੋਰਾਈਸ ਵਰਗੀਆਂ

ਕੈਂਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ



2. ਚਾਕੋਲੇਟ ਬਾਰ

ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੇਫਰਸ, ਪ੍ਰੈਜ਼ੈਲਸ, ਜਾਂ ਕੂਕੀਜ਼ ਨਾਲ



3. ਡੈਲੀ ਮੀਟਸ

ਜਿਵੇਂ ਸਾੱਸਿਜਿਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਟ ਡੋਗਸ ਵਿੱਚ ਫਿਲਰਸ ਵਾਂਗ ਭਰੇ ਗਏ ਗਲੂਟਨ ਸ੍ਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ



4. ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ

ਜਿਵੇਂ ਗ੍ਰੈਨੋਲਾ ਜਾਂ ਕੂਕੀ ਡੇਅ, ਕੁਝ ਚੀਜ਼ ਸਾੱਸ ਅਤੇ ਸਪ੍ਰੈਡਸ ਵਾਲੇ ਦਰੀ



5. ਆਲੂ ਚਿਪਸ

ਮਿਰਚ-ਮਸਾਲੇ ਦੇ ਫਲੇਵਰ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਲਟ ਸਿਰਕਾ ਜਾਂ ਕਣਕ ਦੀ ਮਾਂਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ



6. ਸੇਇਆ

ਟੈਰੀਆਕੀ, ਮਾਲਟ ਦਾ, ਸਿਰਕੇ, ਤਰੀ ਅਤੇ ਮੈਰੀਨੇਡਸ ਵਰਗੀ ਸਾੱਸ



7. ਸ਼ਰਾਬ*

ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੀਅਰ, ਏਲ, ਲਾਗਰ ਅਤੇ ਕੂਕੀਜ਼ (*ਕਸ਼ੀਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸ਼ਰਾਬਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਵਿਸਕੀ ਅਤੇ ਵੇਦਕਾ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ)



8. ਮਿਰਚ-ਮਸਾਲੇ ਵਾਲੇ ਬਲੈਂਡਸ

ਵਿੱਚ ਕੈਰੀਅਰ ਏਜੰਟਾਂ ਵਜੋਂ ਕਣਕ ਜਾਂ ਜੌਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਮਗ੍ਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ



9. ਸੂਪ ਨੂੰ

ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਪਾਕੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਗਲੂਟਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਗ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਸਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਤਪਾਦਾਂ (Food-Products) 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਭੋਜਨ

• ਅਮਰੰਥ	• ਬਾਜਰਾ	• ਕੀਨੋਆ	• ਸੋਰਗਮ
• ਫਾਫਰਾ	• ਗਿਰੀਆਂ	• ਚੌਲ/ਜੰਗਲੀ ਚੌਲ	• ਸੇਇਆ
• ਕੋਰਨ (ਮੱਕੀ)	• ਸਾਦਾ ਟੇਫੂ**	• ਬੀਅ	• ਟੈਪੀਓਕਾ
• ਅਲਸੀ	• ਦਾਲਾਂ (ਰਾਜਮਾਂਹ, ਮਾਂਹ, ਮਟਰ, ਮਸਰ)		• ਟੈਫ

ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਕਣਕ, ਜੌਂ ਜਾਂ ਰਾਈ ਦੇ ਕ੍ਰਾੱਸ-ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ GF ਦਾਣੇ, ਮਾਂਡੀ, ਆਟੇ, ਦਾਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ GF ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਬੀਅ ਖਰੀਦੋ।

ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਭੋਜਨ GF ਹੈ, ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਇਸ ਲਈ celiac.ca/living-gluten-free/peer-support/ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸੈਲੀਅਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਵਿਆਪਕ ਸੂਚੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

*GF ਲੇਬਲ ਵਾਲੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋਰ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਲੀਤ ਹੋਣ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ GF ਦਾਲਾਂ ਲੱਭਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ GF ਦਾਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਈਆਂ ਅਤੇ ਚੁਣਨੀਆਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

**ਟੇਫੂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਗਹੁ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਦਾ ਟੇਫੂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ GF ਹੈ, ਪਰ ਫਲੇਵਰ ਵਾਲੇ ਟੇਫੂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮਗ੍ਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਸੇਇਆ ਸਾੱਸ) ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ GF ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਕ੍ਰਾਸ-ਸੰਪਰਕ (Cross-contamination)

ਕ੍ਰਾਸ-ਸੰਪਰਕ (ਕ੍ਰਾਸ-ਪਲੀਤ (cross-contamination) ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ GF ਭੋਜਨ ਗਲੂਟਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਸੈਲੀਅਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰਾਸ-ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ, ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

ਰਸੋਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

- GF ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਗਲੂਟਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸਿਰਫ਼ GF ਭੋਜਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ੈਲਫ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। GF ਭੋਜਨਾਂ 'ਤੇ ਚਮਕੀਲੇ ਸਟਿਕਰ ਵਾਲੇ ਲੇਬਲ ਲਾਓ।
- ਮੱਖਣ, ਮੈਰਗ੍ਰੀਨ, ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਅਤੇ ਜੈਮ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ GF ਡੌਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਕੈਚਅਪ, ਮਸਟਰਡ ਅਤੇ ਮਿਓਨਿਸ ਲਈ ਸਕੁਈਜ਼ ਕੰਟੇਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਤਹਿ (surface) ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤੀਲੇ, ਭਾਂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮਰਪਿਤ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਲਕੜੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ, ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਵੇਲਣੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲੂਟਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ/ਪਕਾਉਣਾ

- ਸਟ੍ਰੋਨਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ GF ਪਾਸਤੇ ਅਤੇ ਬੈਂਡ, ਬੇਗਲ ਅਤੇ ਬੰਦ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਟੇਸਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- GF ਮਫਿਨ, ਕੱਪਕੇਕ ਜਾਂ ਕੂਕੀਜ਼ ਸੇਕਣ ਵੇਲੇ ਪੇਪਰ ਲਾਈਨਰ ਜਾਂ ਪਰਚਮੈਂਟ ਪੇਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਪੈਨਸ (PANS) ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਬਾਰਬੇ ਕਿਊ 'ਤੇ GF ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਉਸ 'ਤੇ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਫ਼ਾਇਲ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗ੍ਰਿਲਿੰਗ ਪੈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਸਿਲਿਕੋਨ ਗ੍ਰਿਲ ਮੈਟਸ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲੱਗਿਆਂ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਆਉਣਗੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੇਸਤ ਦੇ ਘਰ ਖਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ GF ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ GF ਬਾਰੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਗਲੂਟਨ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀ GF ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਭੋਜਨ ਲਿਆਉਣ ਬਾਰੇ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉੱਥੇ GF ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਤਾਂ ਘਰੋਂ ਖਾਕੇ ਚੱਲੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੜੇ ਟੇਬਲ 'ਤੇ GF ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਵਸਤਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਭੋਜਨ ਲਈ ਹਰ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਭਾਂਡਾ ਹੈ।

ਰੈਸਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ

ਰੈਸਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਾ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੈਫ਼ ਜਾਂ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਲੀਅਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਾਓ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ GF ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰੈਸਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸੈਲੀਅਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਪਤਾ ਲਾਓ।

ਆਪਣੇ ਔਰਡਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰਵਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸੁਆਲ

- ਕੀ GF ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਕਾ ਵੱਖਰਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਉਹ ਭੋਜਨ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਪਤੀਲਿਆਂ/ਪੈਨਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ GF ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਉਹ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ GF ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਗ੍ਰੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਮਿਰਚ-ਮਸਾਲੇ ਜਾਂ ਆਟੇ ਵਾਲੀ ਸਾੱਸ) ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ GF ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਫ੍ਰਾਇਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ?





ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਣਾ/ਖ਼ਰੀਦਾਰੀ

GF ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖ਼ਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਤਿਆਰਸ਼ੁਦਾ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਗਹੁ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। **ਹਰ ਵਾਰੀ।** ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਜਿੰਨੇ ਵੱਧ ਡੱਬੇਬੰਦ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਉਤਪਾਦ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲੂਟਨ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੁਝ ਪੂਰਕਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਗਲੂਟਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, GF ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਪੂਰਕ (supplements) ਚੁਣੋ।

GF ਦਾਅਵਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਗਲੂਟਨ-ਮੁਕਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ, ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ GF ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਲੇਬਲਿੰਗ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।

ਗਲੂਟਨ-ਮੁਕਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਤਪਾਦ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ 20 ppm (ਡੀ ਮਿਲੀਅਨ ਵਿਚਲੇ ਗਿੱਸੇ) ਗਲੂਟਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੇ FDA ਦੇ GF ਨੇਮ ਪੂਰੇ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖ਼ਰੀਦਾਰੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਉਤਪਾਦ ਖ਼ਰੀਦਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਾੱਸ-ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਵੱਡਾ ਜੋਖਮ ਹੈ।
- ਜੇ ਇਸ 'ਤੇ GF ਲੇਬਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਣਕ ਦੀ ਮਾਂਡੀ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਸਿਰਫ਼ GF ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਮੋਟੇ ਅਨਾਜ, ਬ੍ਰੈਡ, ਪਾਸਤਾ, ਰਾਈਸ ਕੇਕ, ਕ੍ਰੈਕਰ, ਵੈਫ਼ਲਸ, ਪੈਨਕੇਕ ਮਿਕਸ, ਬੇਕਿੰਗ ਮਿਕਸ, ਪਿਜ਼ਾ ਕ੍ਰਸਟ ਆਦਿ ਖ਼ਰੀਦੋ।

ਆਪਣੀ ਖ਼ਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਵਾਲੇ ਇਹ ਲੋਗੋ ਵੇਖੋ:



GF ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਆਪਣਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਣਾ

ਆਪਣੀਆਂ ਵਧੀਆ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲੂਟਨ ਵਿਆਪਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾ ਪਤਾ ਲਾਇਆਂ (Unknowingly), ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਚੁਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ (Small amounts) ਵਿੱਚ ਗਲੂਟਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਮੀ-ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਲੂਟਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੈਲੀਅਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜਾਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਆਂਦਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਕਰਕੇ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਹੀਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ GF ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੰਗਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਹੋ, ਸੈਲੀਅਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ GF ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, GF ਖਾਣ-ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਵਧਦੀ ਪਈ ਹੈ। GF ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਹਾਲੀਆ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਨਵੀਂ ਤੋਂ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸੈਲੀਅਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੈਲੀਅਕ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ GF ਬਾਰੇ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਨਿਦਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ।

ਨੌਰਥ ਅਮਰੀਕਨ ਸੈਲੀਅਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ





www.celiac.ca
905.507.6208 ਜਾਂ 1.800.363.7296

ਵਲੋਂ ਗ੍ਰਾਂਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ:

