



ਫੋਲੇਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ Folate and Your Health

ਫੋਲੇਟ ਕੀ ਹੈ?

ਫੋਲੇਟ ਅਨੇਕ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਬੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ।

ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਕੀ ਹੈ?

ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਫੋਲੇਟ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪੂਰਕਾਂ ਅਤੇ ਸਮੀਪ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇਗਾ। ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ, ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੀਪ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਭੋਜਨ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਮਿਲਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਡਾਇਟਰੀ ਆਹਾਰਕ ਅਕਵੀਵਲੈਂਟ (ਡੀਐਫਈ) ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਡੀਐਫਈ (DFE) ਫੋਲੇਟ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦਾ ਯੂਨਿਟ ਹੈ। ਫੋਲੇਟ ਅਤੇ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਡੀਐਫਈ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਅੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਫੋਲੇਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਫੋਲੇਟ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਫੋਲੇਟ ਲਾਲ ਅਤੇ ਸਫੇਦ ਸੈਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਫੋਲੇਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ (anemia (an-ee-me-yah)) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਨੀਮੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫੋਲੇਟ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਧਣ ਲਈ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ। ਫੋਲੇਟ ਨਿਯੂਰਲ ਟਯੂਬ ਦੇ ਨੁਕਸ (neural tube defects) ਐਨ ਟੀਡੀਜ਼ (NTDs)) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। NTDs ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #38c ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਪੋਸਟਿਕ ਆਹਾਰ: ਫੋਲੇਟ ਅਤੇ ਨਿਯੂਰਲ ਟਯੂਬ ਦੇ ਨੁਕਸਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਦੇਖੋ।](#)

ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਫੋਲੇਟ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ?

ਫੋਲੇਟ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
- ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

- ਸਮੀਪ ਕੀਤੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ

ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਕਿੰਨੇ ਫੋਲੇਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਉਮਰ (ਸਾਲ)	ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ (ਐਮਸੀਜੀ) ਆਹਾਰਕ ਫੋਲੇਟ ਦੇ ਬਰਾਬਰ (ਡੀਐਫਈ)
0 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ	65
7 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ	80
1 ਤੋਂ 3	150
4 ਤੋਂ 8	200
9 ਤੋਂ 13	300
14 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ	400
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ	600
ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ	500

ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 400 ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ (ਐਮਸੀਜੀ) ਜਾਂ 0.4 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (ਐਮਜੀ) ਫੋਲੇਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਕੇ ਕਾਫੀ ਫੋਲੇਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 400 ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ (ਐਮਸੀਜੀ) ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਾਲਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਲਓ ਅਤੇ ਵੱਧ ਫੋਲੇਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਇਹ ਨਿਯੂਰਲ ਟਯੂਬ ਦੇ ਨੁਕਸਾਂ (neural tube defects) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੂਪ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਔਰਤ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ।

ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੂਰਕਾਂ ਤੋਂ ਹਰ ਦਿਨ 1000 ਐਮ ਸੀ ਜੀ (1 ਐਮਜੀ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨਾ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫੋਲੇਟ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਮਾਪ	ਫੋਲੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਐਮਸੀਜੀ ਡੀਐਫਈ)
ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ		
ਕਾਲੇ ਬੀਨਜ਼, ਸੁਕਾਏ ਹੋਏ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ *	175 ਮਿ ਲੀ (3/4 ਕੱਪ)	190
ਸਫੇਦ ਚਨੇ (ਗਾਰਬੈਨਜ਼ੋ ਬੀਨਜ਼), ਸੁਕੇ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ*	175 ਮਿ ਲੀ (3/4 ਕੱਪ)	209
ਸਫੇਦ ਚਨੇ (ਗਾਰਬੈਨਜ਼ੋ ਬੀਨਜ਼), ਡੱਬੋਬੰਦ, ਪਾਣੀ ਕਢੇ ਹੋਏ *	175 ਮਿ ਲੀ (3/4 ਕੱਪ)	59
ਹੇਜ਼ਲਨੱਟਸ ਜਾਂ ਕਾਜੂ	60 ਮਿ ਲੀ (1/4 ਕੱਪ)	25
ਰਾਜਮਾਂਹ, ਸੁਕੇ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ *	175 ਮਿ ਲੀ (3/4 ਕੱਪ)	170
ਰਾਜਮਾਂਹ, ਡੱਬੋਬੰਦ, ਪਾਣੀ ਕਢੇ ਹੋਏ *	175 ਮਿ ਲੀ (3/4 ਕੱਪ)	33
ਦਾਲਾਂ, ਸੁਕਾ ਕੇ, ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ	175 ਮਿ ਲੀ (3/4 ਕੱਪ)	265
ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ, ਕੁਦਰਤੀ	30 ਮਿ ਲੀ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	46
ਮੂੰਗਫਲੀ, ਭੁੱਜੀ ਹੋਈ	60 ਮਿ ਲੀ (1/4 ਕੱਪ)	36
ਪਿੰਨਟੋ ਬੀਨਜ਼, ਸੁਕਾਏ ਹੋਏ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ *	175 ਮਿ ਲੀ (3/4 ਕੱਪ)	218
ਪਿੰਨਟੋ ਬੀਨਜ਼, ਡੱਬੋਬੰਦ, ਪਾਣੀ ਕਢੇ ਹੋਏ*	175 ਮਿ ਲੀ (3/4 ਕੱਪ)	30
ਸੋਏ ਬੀਨਜ਼, ਹਰੇ (ਐਡਾਮਾਮ), ਪਕਾਏ ਅਤੇ ਛਿੱਲੇ ਹੋਏ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	106
ਦਲੇ ਮਟਰ, ਸੁੱਕੇ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ *	175 ਮਿ ਲੀ (3/4 ਕੱਪ)	94
ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਸੁਕਾਏ ਹੋਏ, ਛਿੱਲੇ ਹੋਏ	60 ਮਿ ਲੀ (1/4 ਕੱਪ)	81
ਸਫੇਦ ਬੀਨਜ਼, ਸੁਕਾਏ ਹੋਏ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ *	175 ਮਿ ਲੀ (3/4 ਕੱਪ)	181
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ		
ਐਸਪੈਰੇਗਸ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	6 ਸਪੀਅਰਜ਼	134
ਐਵਾਕਾਡੋ	1/2 ਫਲ	81
ਚੁਕੰਦਰ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	72
ਬੋਕ ਚੌਏ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	37
ਬਰੋਕਲੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	89
ਬਰੋਕਲੀ, ਕੱਚੀ ਜਾਂ ਫੁੱਲਗੋਭੀ, ਕੱਚੀ ਜਾਂ ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	30
ਬਰੱਸਲ ਸਪਰਾਉਟਸ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	4 ਸਪਰਾਉਟਸ	50
ਘਾਏ-ਲੈਨ (ਚਾਈਨੀਜ਼ ਬਰੋਕਲੀ) ਜਾਂ ਪਾਰਸਨਿਪਸ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	47
ਹਰੇ ਮਟਰ, ਜਮਾਏ ਹੋਏ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	50
ਕੇਲ, ਕੱਚੀ	250 ਮਿ ਲੀ (1 ਕੱਪ)	100
ਸੰਤਰਾ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ	39
ਪਪੀਤਾ	1/2 ਫਲ	56
ਰੋਮੇਨ ਲੈਟੂਸ, ਕੱਚੀ	250 ਮਿ ਲੀ (1 ਕੱਪ)	80
ਪਾਲਕ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	139
ਪਾਲਕ, ਕੱਚੀ	250 ਮਿ ਲੀ (1 ਕੱਪ)	61
ਅਨਾਜ ਦੇ ਸਮੂਹ ਕੀਤੇ ਗਏ ਉਤਪਾਦ ***		
ਠੰਡੇ ਬ੍ਰੈਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲ	30 ਗ੍ਰਾਮ	33-59
ਪਾਸਤਾ, ਸਮੂਹ ਕੀਤਾ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	100
ਸਫੇਦ ਡਬਲਰੋਟੀ	35 ਗ੍ਰਾਮ (1 ਸਲਾਇਸ)	64
ਹੋਰ		
ਅੰਡੇ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	2 ਵੱਡੇ	54
ਕਲੇਜੀ, ਬੀਫ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ **	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 1/2 ਆਊਂਸ)	195
ਕਲੇਜੀ, ਚਿਕਨ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ **	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 1/2 ਆਊਂਸ)	420
ਕਲੇਜੀ, ਪੋਰਕ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ **	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 1/2 ਆਊਂਸ)	122
ਵ੍ਹੀਟ ਜਰਮ, ਟੋਸਟ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ	30 ਮਿ ਲੀ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	50

ਐਮਸੀਜੀ = ਮਾਈਕ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਮਿ ਲੀ = ਮਿਲੀਲੀਟਰ

* ਡੱਬੋਬੰਦ ਬੀਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਲੀਚਿੰਗ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਫੋਲੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

** ਕਲੇਜੀ (ਲਿਵਰ) ਅਤੇ ਕਲੇਜੀ ਨਾਲ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਲਿਵਰਵਰਸਟ ਸਪ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਲਿਵਰ ਸੋਸੇਜਿਜ਼) ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਉੱਚੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ। ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੋਣ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੰਨਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਕਲੇਜੀ ਜਾਂ ਕਲੇਜੀ ਨਾਲ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ ਖਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਹਫਤੇ 75 ਗ੍ਰਾਮ (2 1/2 ਆਊਂਸ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਖਾਓ।

*** ਸਮੂਹ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੇਬਲ ਜਾਂਚੋ। 2022 ਤੱਕ, ਸਮੂਹ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਫੋਲੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮਾਂ (ਐਮਸੀਜੀ) ਡੀਐਫਈ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਨਗੇ। ਉਦੋਂ ਤਕ, ਕਈ ਲੇਬਲ ਫੋਲੇਟ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ (% ਡੀਵੀ) ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਕੇਸ ਵਿੱਚ, ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਆਦਰਸ਼ 220 ਐਮਸੀਜੀ (mcg) ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੀ ਤੋਰ ਤੇ, ਜੇ ਸੀਰੀਅਲ ਦੀ ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ 17% ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ 37 ਐਮਸੀਜੀ (mcg) ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਹੈ (0.17 x 220 ਐਮਸੀਜੀ (mcg) = 37 ਐਮਸੀਜੀ (mcg))।

ਨੋਟ: ਉਪਰਲੇ ਟੇਬਲ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਮੁੱਲ ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨਲ ਫਾਇਲ (ਸੀਐਨਐਫ) ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਹਨ। ਜੇ ਸੀਐਨਐਫ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਵਸਤੂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਐਂਟਰੀ ਉਪਲਬਧ ਸੀ, ਤਾਂ ਐਂਟਰੀਆਂ ਦਾ ਔਸਤ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।