

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ Food Sources of Calcium and Vitamin D

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਈ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ 'ਚੋਂ ਇਕ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਤਾਕਤਵਰ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ 'ਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਜੀਰਨ ਤੇ ਵਰਤਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਹਾਲੀ ਹੋਰ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਖਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਤਰਾ¹

ਉਮਰ (ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਔਰਤ ਜੋ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਾ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ)

0-6 ਮਹੀਨੇ	200 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ/ਦਿਨ
7-12 ਮਹੀਨੇ	260 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ/ਦਿਨ
1-3 ਸਾਲ	700 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ/ਦਿਨ
4-8 ਸਾਲ	1000 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ/ਦਿਨ
9-18 ਸਾਲ	1300 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ/ਦਿਨ
19-50 ਸਾਲ (ਔਰਤ)	1000 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ/ਦਿਨ
19-70 ਸਾਲ (ਮਰਦ)	1000 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ/ਦਿਨ
50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ (ਔਰਤ)	1200 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ/ਦਿਨ
70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ (ਮਰਦ)	1200 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ/ਦਿਨ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਖਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਤਰਾ¹

ਉਮਰ (ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਔਰਤ)

0-1 ਸਾਲ	400 ਆਈ ਯੂ/ਦਿਨ
1-70 ਸਾਲ	600 ਆਈ ਯੂ/ਦਿਨ
70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ	800 ਆਈ ਯੂ/ਦਿਨ

¹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਖਰਨ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ, ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹੋਰ ਵੱਧੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦੇਖੋ।

ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਕੁ ਖਾਣੇ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਾਲ ਸਮ੍ਰਿਧ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ, ਸੋਇਆ ਡਰਿੰਕ, ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਅਤੇ ਮਾਰਜਰੀਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਉੱਪਰਲੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਲਉ। ਮੱਛੀ, ਕਲੇਜੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਹੀ ਕੇਵਲ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਿਲਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੰਪੂਰਕ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 400 IU (ਆਈ ਯੂ) ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 400 IU ਵਾਲਾ ਸੰਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲਈ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਰੋਤ

ਖਾਣਾ	ਖੁਰਾਕ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ (ਆਈ ਯੂ)
ਦੁੱਧ	1 ਕੱਪ	103
ਸਮ੍ਰਿਧ ਚੌਲਾਂ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ	1 ਕੱਪ	88
ਸਮ੍ਰਿਧ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ	1/2 ਕੱਪ	53
ਸਮ੍ਰਿਧ ਮਾਰਜਰੀਨ	2 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	51
ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ	1	25
ਹੈਰਿੰਗ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ	162
ਟਰਾਊਟ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ	210
ਮੈਂਕਰੋਲ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ	81
ਸੈਮਨ ਐਟਲਾਂਟਿਕ ਪਕਾਈ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ	246
ਸੈਮਨ ਚੰਮ, ਡੱਬਾਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾਮ	168
ਸੈਮਨ, ਗੁਲਾਬੀ, ਡੱਬਾਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾਮ	435
ਸੈਮਨ, ਸੋਕੀ, ਡੱਬਾਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾਮ	585
ਸਾਰਡਿਨ, ਐਟਲਾਂਟਿਕ, ਡੱਬਾਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾਮ	70
ਸਾਰਡਿਨ, ਪੈਸਿਫਿਕ, ਡੱਬਾਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾਮ	360
ਟੂਨਾ, ਡੱਬਾਬੰਦ, ਹਲਕੀ ਜਾਂ ਚਿੱਟੀ	75 ਗ੍ਰਾਮ	44
ਟੂਨਾ, ਪੀਲੇ ਫਿਨ ਵਾਲੀ (ਐਲਬਾਕੋਰ, ਅਹੀ), ਪਕਾਈ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ	105
ਟੂਨਾ, ਸਕਿਪਜੈਕ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ	381
ਟੂਨਾ, ਨੀਲੀ ਫਿਨ ਵਾਲੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ	690

ਜੇ ਮੈਂ ਡੋਅਰੀ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਂਵਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਖਾਉ। ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਪਸੰਦ ਨੂੰ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਲੈਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

