



ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਸਪਲੀਮੈਂਟ Vitamin and Mineral Supplements for Adults

ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਉੱਤਮ ਸਰੋਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਸਮੇਤ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਉੱਤਮ ਸਰੋਤ ਭੋਜਨ ਹਨ। Eating Well with Canada's Food Guide ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਗਰੁੱਪਾਂ 'ਚੋਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਗਰੁੱਪ 'ਚੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਇਕ ਨਿਵੇਕਲਾ "ਪੈਕੇਜ" ਹੈ। ਦੋ ਉਦਾਹਰਨਾਂ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਦੁੱਧ ਦਾ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਏ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਅਤੇ ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ ਤੇ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਸੰਤਰਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਪੋਟੈਸ਼ੀਅਮ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਰੇਸ਼ਾ, ਅਤੇ ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥ ਪੌਦਿਆਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਕਾਫੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮਈ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ/ਖਣਿਜ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣਾ ਕਾਫੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਕਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਚੋਣ ਸੀਮਤ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖਣਿਜ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਖਾਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਮੂਹ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖਣਿਜ ਪਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਔਰਤਾਂ

ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਲਿਆ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨਿਊਰਲ ਟਿਊਬ ਨੁਕਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। 14 ਤੋਂ 50 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 0.4 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ (400 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ) ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਾਲੇ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ/ਖਣਿਜ ਲੈਣ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਲੋੜ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ/ਖਣਿਜ ਵਿੱਚ 16-20 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ ਲੋਹਾ ਹੈ। ਮੀਟ, ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼, ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗਾ, ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਸੀਰੀਅਲ, ਬ੍ਰੈੱਡ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼ ਲੋਹੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ/ਖਣਿਜ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਲਵੋ।

ਹੋਰ ਵਧੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ HealthLink BC File (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫਾਈਲਾਂ):

[#38c Pregnancy and Nutrition: Spina Bifida and Folic Acid](#)

[#68g Folate and Your Health](#)

[#68c Iron and Your Health](#)

[#68d Iron in Foods](#) ਦੇਖੋ।

50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ

50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਘੱਟ ਜਜ਼ਬ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੀ 12 ਨਾਲ ਸਮੂਹ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ/ਖਣਿਜ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ - ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬਦਲ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗਾ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੀਟ ਰਹਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਬਦਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੇਲੀ ਸਲਈਸਿਜ਼, ਸੋਇਆ ਦੇ ਬਰਗਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਨਾਲ ਸਮੂਹ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ Eating Well with Canada's Food Guide ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 400 ਆਈ.ਯੂ. ਵਾਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ, ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਮਨ ਅਤੇ ਸਾਰਡਿਨਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬਦਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਸਮੂਹ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC Files (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫਾਈਲਾਂ):

[#68j Healthy Eating and Healthy Aging for Adults](#)

ਖਾਣਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ Eating Well with Canada's Food Guide ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਚਾਰ ਗਰੁਪਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ।

ਵੀਗਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਜਿਹੜੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਕੋਈ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਨਾਲ ਸਮਿੱਧ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਇਕ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਹਾ, ਜ਼ਿੰਕ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ 'ਚ ਔਕੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਸਾ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਮਿਲਦੇ ਹੋਣ।

ਜਿਹੜੇ ਬਾਲਗ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਸਮਿੱਧ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਖੁਰਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ/ਖਣਿਜ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕਈ ਐਲਰਜੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਸਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਲੋੜਾਂ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ/ਖਣਿਜ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਉੱਤਮ ਹੈ?

ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ/ਖਣਿਜ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਵਧੀਕ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਕਰੀਬ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।

ਜਦੋਂ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ/ਖਣਿਜ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉਹ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਵੱਲੋਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਖਾ ਲੈਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਲੈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਲੋਕ ਕਈ ਵਾਰੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰੈਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇੱਕ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਫਲ, ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸੰਤੁਲਤ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਸਬੂਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕਦੇ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਪਛਾਣੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੱਸੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਖਰੀਦੋ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡਰੱਗ ਆਈਡੈਂਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ (Drug Identification Number - DIN) ਜਾਂ ਨੈਚੂਰਲ ਪ੍ਰਾਡਕਟ ਨੰਬਰ (Natural Product Number - NPN) ਵੇਖੋ। ਇਹ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਵਧੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- HealthLink BC File (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫਾਈਲ) [#68d Iron in Foods](#)
- Eating Well with Canada's Food Guide. (ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਖਾਣਾ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ)।
- www.healthcanada.gc.ca/foodguide ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਖੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 8-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੇ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।