



ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ Iron and Your Health

ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਅਜਿਹਾ ਖਣਿਜ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ (“ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੀ-ਮੁਹ-ਗਲੋ-ਬਿਨ” ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਰੈੱਡ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੱਕ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਫੀ ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਅਨੀਮੀਆ (“ਅਹ-ਨੀ-ਮੀ-ਆਹ” ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲਵੋ। ਅਨੀਮੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਜਲਦੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਵਾਸਤੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਲੁੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਹਰ ਦਿਨ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਹਾਰਕ (ਆਰਡੀਏ) ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ:

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਲਗਭਗ ਦੋ ਗੁਣਾ ਜਿਆਦਾ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੌਧਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਜਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਹਾਰਕ (ਆਰਡੀਏ) ਮਾਤਰਾ (ਰੋਜ਼ਾਨਾ)		
ਉਮਰ (ਸਾਲ)	ਮਰਦ	ਔਰਤ
14 ਤੋਂ 18	20 ਐਮ ਜੀ	27 ਐਮ ਜੀ
19 ਤੋਂ 49	14 ਐਮ ਜੀ	33 ਐਮ ਜੀ
50 ਤੋਂ ਵੱਧ	14 ਐਮ ਜੀ	14 ਐਮ ਜੀ
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ	49 ਐਮ ਜੀ

ਐਮ ਜੀ = ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ

ਕੀ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਡੀਏ (RDA) ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।

50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹਲੇ ਵੀ ਜਾਰੀ ਹੈ 19 ਤੋਂ 49 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਆਰਡੀਏ (RDA) ਵਰਤਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਾਧੂ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਕਸਰ ਖੂਨ ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਖੂਨ ਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਧ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਆਦਾ ਦਮ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਕਰਕੇ ਜਿਆਦਾ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਾਫੀ ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਅਤੇ 16 ਤੋਂ 20 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਵਾਲਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ/ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ ਲਵੋ। ਜੇ

ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਹਾਰਕ (ਆਰਡੀਏ) ਮਾਤਰਾ (ਰੋਜ਼ਾਨਾ)		
ਉਮਰ (ਸਾਲ)	ਮਰਦ	ਔਰਤ
1 ਤੋਂ 3	7 ਐਮ ਜੀ	7 ਐਮ ਜੀ
4 ਤੋਂ 8	10 ਐਮ ਜੀ	10 ਐਮ ਜੀ
9 ਤੋਂ 13	8 ਐਮ ਜੀ	8 ਐਮ ਜੀ
14 ਤੋਂ 18	11 ਐਮ ਜੀ	15 ਐਮ ਜੀ
19 ਤੋਂ 49	8 ਐਮ ਜੀ	18 ਐਮ ਜੀ
50 ਤੋਂ ਵੱਧ	8 ਐਮ ਜੀ	8 ਐਮ ਜੀ
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ	27 ਐਮ ਜੀ
19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ	10 ਐਮ ਜੀ
19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ	9 ਐਮ ਜੀ

ਐਮ ਜੀ = ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ

ਤੁਹਾਡੇ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੇ ਸਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟ ਸੀ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀਆਂ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਕਾਫੀ ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੇ ਭੰਡਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣਗੇ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚਲਾ ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਣ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ, ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਦਾਲਾਂ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਟੋਫੂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #69c ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ](#) ਦੇਖੋ।

ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) 2 ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- **ਹੀਮ (Heme)** ਆਇਰਨ – ਜਿਹੜਾ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- **ਨੌਨ-ਹੀਮ (Non-heme)** ਆਇਰਨ – ਜਿਹੜਾ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ, ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੌਨ-ਹੀਮ (Non-heme) ਆਇਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀਮ (Heme) ਆਇਰਨ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਖਾਕੇ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਉਦਹਾਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਲਾਲ, ਪੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੈਪਰਜ਼, ਬਰੋਕਲੀ, ਬਰਸਲ ਸਪਰਾਉਟਸ, ਸਨੋ ਪੀਜ਼, ਪਪੀਤਾ, ਕਿਵੀ ਫਰੂਟ, ਸਟ੍ਰੋਬੈਰੀਆਂ, ਸੰਤਰੇ ਅਤੇ ਗਰੇਪਫਰੂਟ।

ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਇੱਕ ਸੰਤਰੇ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਗਰੇਪਫਰੂਟ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ) ਦੇ ਨਾਲ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀਰੀਅਲ (ਨੌਨ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ)
- ਪੋਰਕ (ਨੌਨ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ) ਦੇ ਨਾਲ ਸਪਲਿਟ ਪੀ ਸੂਪ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ)
- ਪਾਲਕ ਦੇ ਨਾਲ ਬਣੇ ਸਲਾਦ (ਨੌਨ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ) ਦੇ ਨਾਲ ਸਟ੍ਰੋਬੈਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪੈਪਰਜ਼ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ)
- ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਸੌਸ ਵਿੱਚ ਦਾਲਾਂ (ਨੌਨ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ), ਬਰੋਕਲੀ, ਅਤੇ ਲਾਲ ਪੈਪਰਜ਼ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ)

ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਨ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਸਟ-ਆਇਰਨ ਜਾਂ ਸਟੇਨਲੈਸ ਸਟੀਲ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਕਾਓ।

ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬਲੈਕ ਟੀ, ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਨਾ ਪਿਓ। ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਘੰਟਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਨੌਨ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੇ ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੇ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੇ ਪੂਰਕ ਤਾਂ ਹੀ ਲਓ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਿਆਇਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ।

ਹੀਮੋਕ੍ਰੋਮੇਟੋਸਿਸ (hemochromatosis) ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਜਜ਼ਬ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੇ ਪੂਰਕ ਨਹੀਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਸਮੇਤ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੇ ਪੂਰਕਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪੂਰਕ ਵੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਪੂਰਕ ਤੋਂ ਜਜ਼ਬ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #68d ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ](#) ਦੇਖੋ। ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਲਈ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।