



ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਆਇਰਨ

Iron in Foods

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 2 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਹੇਮੇ
- ਗੈਰ-ਹੇਮੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਗੈਰ-ਹੇਮੇ ਨਾਲੋਂ ਹੇਮੇ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਛੇਤੀ ਸੋਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਗੈਰ-ਹੇਮੇ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਲਈ [HealthLinkBC File #68c ਆਇਰਨ \(ਲੋਹ\) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#) ਦੇਖੋ।

ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਮੇ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਹੈ ?

ਭੋਜਨ	ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਐਮ ਜੀ) ਪ੍ਰਤੀ 75ਗ੍ਰਾ. (2 ½ ਔਂਸ ਖੁਰਾਕ)
ਸੂਅਰ ਦਾ ਕਲੇਜਾ*	13.4
ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਕਲੇਜਾ*	9.2
ਸਿੱਪ**	6.3
ਸਲਸ	5.0
ਗਾਂ ਦਾ ਕਲੇਜਾ*	4.8
ਕਲੇਜਾ ਖੋਪੜ, ਡੱਬਾਬੰਦ*	4.1
ਗਾਂ ਦਾ ਮੀਟ	2.4
ਕਲੈਮਸ	2.1
ਸਰਡਾਈਨਸ, ਡੱਬਾਬੰਦ	2.0
ਲੇਲਾ	1.5
ਟਿਉਨਾ/ਹੇਰਿੰਗ/ਟਰਾਉਟ/ਮੈਕਿਰਲ	1.2
ਮੁਰਗਾ	0.9
ਸੂਅਰ	0.9
ਸ਼ੀਮਪ	0.9
ਸੈਲਮਨ	0.5
ਟਰਕੀ	0.5
ਫਲੋਡਰ/ਸੇਲ/ਪਲਾਇਸ	0.2

ਗ = ਗ੍ਰਾਮ, ਐਮ ਜੀ = ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ, ਓਂਜ = ਔਂਸ

*ਕਲੇਜਾ ਅਤੇ ਕਲੇਜਾ ਉਤਪਾਦ (ਉਦਾਹਰਨ ਕੀਮਾ ਕਲੇਜਾ ਸਪਰੈਡ ਅਤੇ ਕਲੇਜਾ ਸੌਸਜਿਸ) ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਕਾਰਨ ਜਨਮ ਵਿਕਾਰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਭ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੱਭ ਤੋਂ ਸੁਰਖਿਅਤ ਚੋਣ, ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਲੇਜਾ ਜਾਂ ਕਲੇਜਾ ਉਤਪਾਦ ਖਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 75 ਗ੍ਰਾ (2½ ਔਂਸ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾਲ ਲਓ।

**ਪੈਸਿਫਿਕ ਸਿੱਪੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਡਮੀਅਮ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲਗ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ 12 ਬੀ.ਸੀ. ਸਿੱਪੀਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ 1.5 ਬੀ.ਸੀ. ਸਿੱਪੀਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਖਾਣ।

ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਗੈਰ ਹੇਮੇ-ਲੋਹ ਤੱਤ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਭੋਜਨ	ਮਾਤਰਾ	ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਐਮ ਜੀ)
ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ, ਸੁੱਕਾ***	28 ਗ੍ਰਾ (5 ਚਮਚੇ)	7.0
ਸੁੱਕਾ ਸੋਇਆਬੀਨ, ਉਬਲਿਆ	175 ਐਮ ਐਲ (3/4 ਕੱਪ)	6.5
ਦਾਲ, ਬਣਾਈ ਹੋਈ	175 ਐਮ ਐਲ (3/4 ਕੱਪ)	4.9
ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ/ਕਰਨਲ, ਭੁੰਨਿਆ	60 ਐਮ ਐਲ (1/4 ਕੱਪ)	4.7
ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਭਰਪੂਰ ਠੰਡਾ ਸੀਰੀਅਲ***	30 ਗ੍ਰਾ	4.5
ਗੂੜੇ ਲਾਲ ਰਾਜਮਾਂਹ, ਬਣਾਏ ਹੋਏ	175 ਐਮ ਐਲ (3/4 ਕੱਪ)	3.9
ਕਾਲੀ ਪੱਟੀ ਵਾਲਾ ਗੁੜ	15 ਐਮ ਐਲ (1 ਚਮਚ)	3.6
ਤੁਰੰਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਭਰਪੂਰ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ***	175 ਐਮ ਐਲ (3/4 ਕੱਪ)	3.4
ਪਾਲਕ, ਬਣਾਈ ਹੋਈ	125 ਐਮ ਐਲ (1/2 ਕੱਪ)	3.4
ਮੁੜ-ਫਰਾਈ ਕੀਤੇ ਬੀਨ, ਡੱਬਾਬੰਦ	175 ਐਮ ਐਲ (3/4 ਕੱਪ)	2.7

ਏਡਾਮੈਮ, ਹਰੀ ਸੋਇਆਬੀਨ, ਬਣਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰੀ	125 ਐਮ ਐਲ (1/2 ਕੱਪ)	2.4
ਅੱਧ ਪਕਿਆ ਜਾਂ ਪਕਿਆ ਟੋਫੂ	150 ਗ੍ਰਾ (3/4 ਕੱਪ)	2.4
ਤਹਿਨੀ (ਸੇਸਾਮ ਬੀਜ ਮੱਖਣ)	30 ਐਮ ਐਲ (2 ਚਮਚੇ)	2.3
ਛੋਲੇ, ਡੱਬਾਬੰਦ	175 ਐਮ ਐਲ (3/4 ਕੱਪ)	2.2
ਲੀਮਾ ਬੀਨ, ਉਬਲੇ	125 ਐਮ ਐਲ (1/2 ਕੱਪ)	2.2
ਸਵਿਸ ਚਾਰਡ, ਬਣਿਆ	125 ਐਮ ਐਲ (1/2 ਕੱਪ)	2.1
ਭੋਗਲ	1/2 ਬੋਗਲ	1.9
ਆਲੂ, ਛਿੱਲੜ ਨਾਲ ਉਬਲੇ	1 ਮੱਧਮ	1.9
ਸਮੁੰਦਰੀ ਬੂਟੀ, ਅਗਰ (ਸੁੱਕੀ)	8 ਗ੍ਰਾ (1/2 ਕੱਪ)	1.7
ਸੁੱਕੇ ਬੇਰ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ	60 ਐਮ ਐਲ (1/4 ਕੱਪ)	1.7
ਹਰੀ ਚੁਕੰਦਰ, ਬਣਾਈ ਹੋਈ	125 ਐਮ ਐਲ (1/2 ਕੱਪ)	1.5
ਕਿਨਵਾ, ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਐਮ ਐਲ (1/2 ਕੱਪ)	1.5
ਅੰਡੇ	2	1.4
ਹਰੇ ਮਟਰ, ਉਬਲੇ	125 ਐਮ ਐਲ (1/2 ਕੱਪ)	1.3
ਤੁਰੰਤ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਟੋਟੇ ਓਟਸ, ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ	175 ਐਮ ਐਲ (3/4 ਕੱਪ)	1.3
ਹੁਮਸ	60 ਐਮ ਐਲ (1/4 ਕੱਪ)	1.2
ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਬੀਜ/ਕਰਨਲ, ਸੁੱਕੇ ਭੂੰਨੇ ਹੋਏ	60 ਐਮ ਐਲ (1/4 ਕੱਪ)	1.2
ਟਮਾਟਰ ਚਟਨੀ, ਡੱਬਾਬੰਦ	125 ਐਮ ਐਲ (1/2 ਕੱਪ)	1.2
ਮੋਤੀਆ ਜੌ, ਬਣਾਈ	125 ਐਮ ਐਲ (1/2 ਕੱਪ)	1.1
ਸਾਊਕਰਾਊਟ	125 ਐਮ ਐਲ (1/2 ਕੱਪ)	1.1
ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੋਇਆ ਪੇਯ	250 ਐਮ ਐਲ (1 ਕੱਪ)	1.1

ਤਿਆਰ ਗੁੜ	15 ਐਮ ਐਲ (1 ਚਮਚਾ)	1.0
ਪੀਸੀ ਕਣਕ***	30 ਗ੍ਰਾ	1.0
ਪਾਲਕ, ਕੱਚੀ	250 ਐਮ ਐਲ (1 ਕੱਪ)	0.9
ਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੀ ਬਰੈੱਡ	35 ਗ੍ਰਾ (1 ਹਿੱਸਾ)	0.9
ਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦਾ ਪਾਸਤਾ, ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਐਮ ਐਲ (1/2 ਕੱਪ)	0.8
ਚੁਕੰਦਰ, ਕੱਟੇ, ਉਬਲੇ	125 ਐਮ ਐਲ (1/2 ਕੱਪ)	0.7

ਗ੍ਰਾ= ਗ੍ਰਾਮ, ਐਮ ਜੀ = ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ, ਐਮ ਐਲ = ਮਿਲੀਲੀਟਰ
ਚਮਚਾ = ਚਮਚਾ

***ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਲੇਬਲ ਦੇਖੋ। 2022 ਤੱਕ, ਸਾਰੇ ਲੇਬਲ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਉਣਗੇ। ਤੱਦ ਤੱਕ, ਕੁੱਝ ਲੇਬਲ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ (%ਡੀਵੀ) ਵਿੱਚ ਲੜੀਵਾਰ ਦਰਸਾਉਣਗੇ। ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਮੁੱਲ 14 ਐਮ ਜੀ ਹੈ (ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਲਈ 7 ਐਮ ਜੀ ਹੈ) ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਸੀਰੀਅਲ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ ਦਾ 25% ਹੈ ਤਾਂ, ਇਸ ਵਿੱਚ 3.5 ਐਮ ਜੀ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਹੈ (0.25 x 14 ਐਮ ਜੀ)।

ਨੋਟ: ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰਣੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਦੇ ਮੁੱਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੌਸ਼ਟ ਫਾਈਲ (ਸੀਐਨਐਫ) ਵਿੱਚ ਲਏ ਗਏ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸੀਐਨਐਫ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭੋਜਨ ਇਕਾਈ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾਖਲੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਦਾਖਲਿਆਂ ਦਾ ਔਸਤ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਸਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਕਾਲ 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।