



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

### ਮੈਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤਾਕਤਵਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਟੁੱਟਦੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਨਿਰਮਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕੁਝ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕਰੇ।

### ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹਰੇਕ ਦਿਨ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ:

ਉਮਰ	ਮਰਦ	ਔਰਤ
0 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ	200 ਐਮ ਜੀ	200 ਐਮ ਜੀ
7 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ	260 ਐਮ ਜੀ	260 ਐਮ ਜੀ
1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ	700 ਐਮ ਜੀ	700 ਐਮ ਜੀ
4 ਤੋਂ 8 ਸਾਲ	1000 ਐਮ ਜੀ	1000 ਐਮ ਜੀ
9 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ	1300 ਐਮ ਜੀ	1300 ਐਮ ਜੀ
19 ਤੋਂ 50 ਸਾਲ	1000 ਐਮ ਜੀ	1000 ਐਮ ਜੀ
51 ਤੋਂ 70 ਸਾਲ	1000 ਐਮ ਜੀ	1200 ਐਮ ਜੀ
70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ	1200 ਐਮ ਜੀ	1200 ਐਮ ਜੀ

ਐਮ ਜੀ = ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ

ਹਰੇਕ ਦਿਨ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ:

ਉਮਰ	ਮਰਦ	ਔਰਤ
0 to 1 ਸਾਲ	400 ਆਈ ਯੂ	400 ਆਈ ਯੂ
1 to 70 ਸਾਲ	600 ਆਈ ਯੂ	600 ਆਈ ਯੂ
70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ	800 ਆਈ ਯੂ	800 ਆਈ ਯੂ

ਆਈ ਯੂ = ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਯੂਨਿਟਸ

ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਖਾਸ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ, ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਦੁੱਧ, ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੋਇਆ ਦਾ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ, ਦਹੀ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਲਫੇਟ ਦੇ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਟੋਫੂ। ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰੀਨਜ਼ ਵੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਲੇਬਲ ਹੈ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮੁੱਲ (% ਡੀਵੀ) ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 15% ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮੁੱਲ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਮੱਛੀ, ਕਲੋਜੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ

ਦੀ ਜਰਦੀ। ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਮਾਰਜੇਰਿਨ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦਹੀ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਵਰਗੇ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਿਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਲੇਬਲ ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮੁੱਲ (% ਡੀਵੀ) ਜਾਂਚੋ। 15% ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮੁੱਲ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਤੁਸੀਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ ਟੇਬਲ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੀ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰਕ ਦੀ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੂਰਕ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਅਜਿਹੇ ਦੋ ਸਮੂਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ 400 ਆਈ ਯੂ ਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਨਿਆਏ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕੁਝ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ

### ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ:

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਮਾਪ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ
ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ, ਪਕਾਈ ਗਈ	1 ਅੰਡਾ	32 ਆਈ ਯੂ
ਹੈਰਿੰਗ, ਅਟਲਾਂਟਿਕ, ਪਕਾਈ ਗਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ	161 ਆਈ ਯੂ
ਮੈਕਰਲ, ਅਟਲਾਂਟਿਕ, ਪਕਾਈ ਗਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ	78 ਆਈ ਯੂ
ਮਾਰਜੇਰਿਨ	10 ਮਿ ਲੀ	60 ਆਈ ਯੂ
ਦੁੱਧ	250 ਮਿ ਲੀ	103 ਆਈ ਯੂ
ਸੈਮਨ, ਅਟਲਾਂਟਿਕ, ਜੰਗਲੀ, ਪਕਾਈ ਗਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ	245 ਆਈ ਯੂ
ਸੈਮਨ, ਚੰਮ, ਡੱਬੋਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾਮ	202 ਆਈ ਯੂ
ਸੈਮਨ, ਗੁਲਾਬੀ, ਡੱਬੋਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾਮ	435 ਆਈ ਯੂ
ਸੈਮਨ, ਸੌਕਆਈ, ਡੱਬੋਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾਮ	557 ਆਈ ਯੂ
ਸਾਰਡੀਨਜ਼, ਅਟਲਾਂਟਿਕ, ਡੱਬੋਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾਮ	70 ਆਈ ਯੂ
ਸੋਇਆ ਦਾ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ, ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ, ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ	250 mL	87 ਆਈ ਯੂ
ਟਰਾਊਟ, ਪਕਾਈ ਗਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ	148 ਆਈ ਯੂ
ਟੂਨਾ, ਬਲੂਫਿੰਨ, ਪਕਾਈ ਗਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ	219 ਆਈ ਯੂ
ਟੂਨਾ, ਡੱਬੋਬੰਦ, ਲਾਇਟ	75 ਗ੍ਰਾਮ	36 ਆਈ ਯੂ
ਟੂਨਾ, ਯੇਲੋਫਿੰਨ (ਅਲਬਾਕੋਰ, ਅਹੀ), ਪਕਾਈ ਗਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ	106 ਆਈ ਯੂ

## ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਮਾਪ	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ
<b>ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ</b>		
ਲੱਸੀ	250 ਮਿ ਲੀ (1 ਕੱਪ)	300 ਐਮ ਜੀ
ਚੀਜ਼, ਸਖਤ	50 ਗ੍ਰਾਮ	370 ਐਮ ਜੀ *
ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼, 1%	250 ਮਿ ਲੀ (1 ਕੱਪ)	146 ਐਮ ਜੀ
ਕੇਫਿਰ	250 ਮਿ ਲੀ (1 ਕੱਪ)	267 ਐਮ ਜੀ
ਦੁੱਧ, ਏਵੈਪੋਰੇਟ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	367 ਐਮ ਜੀ
ਦੁੱਧ, ਪੂਰਾ, 2%, 1%, ਸਕਿੰਮ	250 ਮਿ ਲੀ (1 ਕੱਪ)	291 ਤੋਂ 316 ਐਮ ਜੀ
ਦਹੀ	175 ਗ੍ਰਾਮ (3/4 ਕੱਪ)	272 ਐਮ ਜੀ *
<b>ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ</b>		
ਬਦਾਮ ਦਾ ਮੱਖਣ	30 ਮਿ ਲੀ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	113 ਐਮ ਜੀ
ਬਦਾਮ, ਸੁੱਕੇ ਭੁੱਜੇ	60 ਮਿ ਲੀ (1/4 ਕੱਪ)	94 ਐਮ ਜੀ
ਕਾਲੇ ਬੀਨਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿ ਲੀ (3/4 ਕੱਪ)	34 ਐਮ ਜੀ
ਸਫੇਦ ਚਨੇ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿ ਲੀ (3/4 ਕੱਪ)	59 ਐਮ ਜੀ
ਨੇਵੀ ਬੀਨਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿ ਲੀ (3/4 ਕੱਪ)	93 ਐਮ ਜੀ
ਪਿੰਨਟੋ ਬੀਨਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿ ਲੀ (3/4 ਕੱਪ)	58 ਐਮ ਜੀ
ਤਿੱਲ ਦੇ ਬੀਜ ਸੁਕਾਏ ਹੋਏ	60 ਮਿ ਲੀ (1/4 ਕੱਪ)	23 ਐਮ ਜੀ
ਤਾਹੀਨੀ (ਤਿੱਲ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਮੱਖਣ)	30 ਮਿ ਲੀ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	130 ਐਮ ਜੀ
ਸਫੇਦ ਬੀਨਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿ ਲੀ (3/4 ਕੱਪ)	119 ਐਮ ਜੀ
<b>ਸੋਇਆ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ</b>		
ਸੋਇਆ ਪੇਯ, ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ, ਤਾਕਤਵਾਰ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ	250 ਮਿ ਲੀ (1 ਕੱਪ)	318 ਐਮ ਜੀ
ਸੋਇਆ ਪੇਯ, ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ, ਰੈਗੂਲਰ	250 ਮਿ ਲੀ (1 ਕੱਪ)	65 ਐਮ ਜੀ
ਸੋਇਆ ਬੀਨ, ਕਰਡ ਚੀਜ਼	150 ਗ੍ਰਾਮ	282 ਐਮ ਜੀ
ਟੈਮਪੇਹ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	150 ਗ੍ਰਾਮ	144 ਐਮ ਜੀ
ਟੋਫੂ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਲਫੇਟ ਨਾਲ ਬਣਿਆ	150 ਗ੍ਰਾਮ	525 ਐਮ ਜੀ
<b>ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ</b>		
ਬਰੋਕਲੀ, ਉਬਾਲੀ, ਪਾਣੀ ਕੱਢੀ ਹੋਈ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	33 ਐਮ ਜੀ
ਚਾਈਨੀਜ਼ ਬਰੋਕਲੀ/ ਘਾਏ-ਲੈਨ ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	46 ਐਮ ਜੀ
ਚਾਈਨੀਜ਼ ਬੰਦਗੋਭੀ/ਬੋਕ ਚੌਏ, ਉਬਾਲੀ, ਪਾਣੀ ਕੱਢੀ ਹੋਈ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	84 ਐਮ ਜੀ
ਕੇਲ, ਉਬਾਲੀ, ਪਾਣੀ ਕੱਢੀ ਹੋਈ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	49 ਐਮ ਜੀ
ਹਰੀ ਸਰਸੋ, ਉਬਾਲੀ ਹੋਈ, ਪਾਣੀ ਕੱਢੀ ਹੋਈ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	87 ਐਮ ਜੀ
ਓਕਰਾ, ਉਬਾਲੀ, ਪਾਣੀ ਕੱਢੀ ਹੋਈ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	65 ਐਮ ਜੀ
ਸੰਤਰਾ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ	52 ਐਮ ਜੀ
ਸ਼ਲਗਮ ਗ੍ਰੀਨਜ਼, ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ, ਪਾਣੀ ਕੱਢੇ ਹੋਏ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	104 ਐਮ ਜੀ
<b>ਹੋਰ</b>		
ਬਲੈਕਸਟ੍ਰੈਪ ਮੋਲਾਸੇਜ਼	15 ਮਿ ਲੀ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	179 ਐਮ ਜੀ
ਸੁੱਕੀ ਮੱਛੀ, ਸਮੈਲਟ	35 ਗ੍ਰਾਮ	560 ਐਮ ਜੀ
ਸੈਮਨ, ਗੁਲਾਬੀ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਡੱਬੋਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾਮ	212 ਐਮ ਜੀ
ਸਾਰਡੀਨਜ਼, ਅਟਲਾਂਟਿਕ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਡੱਬੋਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾਮ	286 ਐਮ ਜੀ
ਸੀਵੀਡ, ਸੁੱਕਾ (ਅਗਾਰ)	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	50 ਐਮ ਜੀ
ਸੀਵੀਡ, ਵਾਕਾਮੇ, ਕੱਚਾ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	63 ਐਮ ਜੀ

ਮਿ ਲੀ (mL) = ਮਿਲੀਲੀਟਰ, ਐਮ ਜੀ (mg) = ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ

\*ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਫਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਲੇਬਲ ਜਾਂਚੋ

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://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](http://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।