

## 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 ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਫਰੈਕਚਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਰਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਸਿਹਤ, ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਹੋਰ, ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੰਭਵ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਹਨ। ਪਰ ਇੰਨਾਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ।

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

#### ਹਰੇਕ ਦਿਨ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ:

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

ਆਈ ਯੂ = ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਯੂਨਿਟਸ

### 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, ਦਹੀ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਪੇਯ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਪੌਧਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਕੁਝ ਪੇਯ। ਚੀਜ਼ (Cheese) ਵੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਲੇਬਲ ਹੈ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮੁੱਲ (% ਡੀਵੀ) 15% ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮੁੱਲ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੇਬਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦਾ ਟੇਬਲ ਦੇਖੋ।

### ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਮੱਛੀ, ਕਲੇਜੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਸਰੋਸ਼ਠ ਸ੍ਰੋਤ ਉਹ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ

ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ, ਮਾਰਜੇਰਿਨ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਪੌਧਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ, “ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ” ਜਾਂ “ਏਨਰਿਚਡ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ” ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲੇਬਲ ਜਾਂਚੋ। ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ (ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ) ਅਤੇ ਸਮੂਧ ਬਣਾਏ ਗਏ (ਏਨਰਿਚਡ) ਭੋਜਨ ਉਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਹਨ।

### ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ ਟੇਬਲ ਦੇਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੀ ਕਾਫੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਜਿਹੇ ਦੋ ਸਮੂਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 400 ਆਈ ਯੂ ਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਨਿਅਣੇ 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; ਅਤੇ
- 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ।

### ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦਾ ਟੇਬਲ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੂਰਕ ਦੀ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

### ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਮਾਪ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ
ਦੁੱਧ	250 ਮਿ ਲੀ	103 ਆਈ ਯੂ
ਤਾਕਤਵਰ (ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ) ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਪੇਯ	250 ਮਿ ਲੀ	87 ਆਈ ਯੂ
ਤਾਕਤਵਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ	125 ਮਿ ਲੀ	100 ਆਈ ਯੂ
ਤਾਕਤਵਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਰਜੇਰੀਨ	10 ਮਿ ਲੀ	60 ਆਈ ਯੂ
ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ	1 ਅੰਡਾ	32 ਆਈ ਯੂ
ਹੈਰਿੰਗ, ਪਕਾਈ ਗਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ	161 ਆਈ ਯੂ
ਟਰਾਊਟ, ਪਕਾਈ ਗਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ	148 ਆਈ ਯੂ
ਮੈਕਰਲ, ਪਕਾਈ ਗਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ	81 ਆਈ ਯੂ
ਅਟਲਾਂਟਿਕ ਸੈਮਨ, 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
ਟੁਨਾ, ਡੱਬੋਬੰਦ, ਲਾਇਟ	75 ਗ੍ਰਾਮ	36 ਆਈ ਯੂ
ਟੁਨਾ, ਯੇਲੋਫਿਨ (ਅਲਬਾਕੋਰ, ਅਹੀ), ਪਕਾਈ ਗਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ	106 ਆਈ ਯੂ
ਟੁਨਾ, ਬਲੂਫਿਨ, ਪਕਾਈ ਗਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ	219 ਆਈ ਯੂ

## ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਮਾਪ	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ
ਦੁੱਧ, ਪੂਰਾ, 2%, 1%, ਸਕਿੱਮ	250 ਮਿ ਲੀ (1 ਕੱਪ)	291 to 316 ਐਮ ਜੀ
ਦੁੱਧ, ਏਵੈਪੋਰੇਟ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	367 ਐਮ ਜੀ
ਲੱਸੀ	250 ਮਿ ਲੀ (1 ਕੱਪ)	300 ਐਮ ਜੀ
ਕੋਫਿਰ	250 ਮਿ ਲੀ (1 ਕੱਪ)	267 ਐਮ ਜੀ
ਚੀਜ਼, ਸਖਤ	50 ਗ੍ਰਾਮ	370 ਐਮ ਜੀ *
ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤਾ ਚੀਜ਼ ਸਪ੍ਰੈਡ	60 ਮਿ ਲੀ (4 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	263 ਐਮ ਜੀ
ਚੀਜ਼, ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਸਲਾਇਸ	50 ਗ੍ਰਾਮ	287 ਐਮ ਜੀ
ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼, 1 ਜਾਂ 2%	250 ਮਿ ਲੀ (1 ਕੱਪ)	146 ਐਮ ਜੀ
ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਪੁਡਿੰਗ ਜਾਂ ਕਸਟਰਡ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	142 ਐਮ ਜੀ
ਦਹੀ, ਸਾਦਾ	175 g (3/4 ਕੱਪ)	272 ਐਮ ਜੀ *
ਦਹੀ, ਫਰੂਟ ਬੋਟਮ	175 g (3/4 ਕੱਪ)	206 ਐਮ ਜੀ *
ਫਰੇਜ਼ਨ ਦਹੀ, ਸੌਫਟ ਸਰਵ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	92 ਐਮ ਜੀ
ਆਇਸ ਕ੍ਰੀਮ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	76 ਐਮ ਜੀ
ਟੋਫੂ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਲਫੇਟ ਨਾਲ ਬਣਿਆ	150 ਗ੍ਰਾਮ	525 ਐਮ ਜੀ
ਸਫੇਦ ਬੀਨਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿ ਲੀ (3/4 ਕੱਪ)	119 ਐਮ ਜੀ
ਨੇਵੀ ਬੀਨਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿ ਲੀ (3/4 ਕੱਪ)	93 ਐਮ ਜੀ
ਕਾਲੇ ਬੀਨਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿ ਲੀ (3/4 ਕੱਪ)	34 ਐਮ ਜੀ
ਪਿੰਨਟੋ ਬੀਨਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿ ਲੀ (3/4 ਕੱਪ)	58 ਐਮ ਜੀ
ਸਫੇਦ ਚਨੇ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿ ਲੀ (3/4 ਕੱਪ)	59 ਐਮ ਜੀ
ਤਾਹੀਨੀ (ਤਿੱਲ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਮੱਖਣ)	30 ਮਿ ਲੀ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	130 ਐਮ ਜੀ
ਬਦਾਮ, ਸੁੱਕੇ ਭੁੱਜੇ	60 ਮਿ ਲੀ (1/4 ਕੱਪ)	94 ਐਮ ਜੀ
ਬਦਾਮ ਦਾ ਮੱਖਣ	30 ਮਿ ਲੀ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	113 ਐਮ ਜੀ
ਤਿੱਲ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਕਰਨਲਜ਼, ਸੁੱਕੇ	60 ਮਿ ਲੀ (1/4 ਕੱਪ)	23 ਐਮ ਜੀ
ਸਾਰਡੀਨਜ਼, ਅਟਲਾਂਟਿਕ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਡੱਬੇਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾਮ	286 ਐਮ ਜੀ
ਸੈਮਨ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਡੱਬੇਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾਮ	212 ਐਮ ਜੀ
ਤਾਕਤਵਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਪੇਯ	250 ਮਿ ਲੀ (1 ਕੱਪ)	318 ਐਮ ਜੀ
ਤਾਕਤਵਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ	250 ਮਿ ਲੀ (1 ਕੱਪ)	310 ਐਮ ਜੀ
ਰੈਗੂਲਰ ਸੋਇਆ ਪੇਯ	250 ਮਿ ਲੀ (1 ਕੱਪ)	65 ਐਮ ਜੀ
ਸ਼ਲਗਮ ਗ੍ਰੀਨਜ਼, ਉਬਲੇ ਹੋਏ, ਪਾਣੀ ਕੱਢੇ ਹੋਏ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	104 ਐਮ ਜੀ
ਚਾਈਨੀਜ਼ ਬੰਦਗੋਭੀ/ਬੋਕ ਚੌਏ, ਉਬਾਲੀ, ਪਾਣੀ ਕੱਢੀ ਹੋਈ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	84 ਐਮ ਜੀ
ਓਕਰਾ, ਉਬਾਲੀ, ਪਾਣੀ ਕੱਢੀ ਹੋਈ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	65 ਐਮ ਜੀ
ਹਰੀ ਸਰਸੋ, ਉਬਾਲੀ ਹੋਈ, ਪਾਣੀ ਕੱਢੀ ਹੋਈ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	87 ਐਮ ਜੀ
ਕੋਲ, ਉਬਾਲੀ, ਪਾਣੀ ਕੱਢੀ ਹੋਈ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	49 ਐਮ ਜੀ
ਚਾਈਨੀਜ਼ ਬਰੋਕਲੀ/ ਘਾਏ-ਲੈਨ ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	46 ਐਮ ਜੀ
ਬਰੋਕਲੀ, ਉਬਾਲੀ, ਪਾਣੀ ਕੱਢੀ ਹੋਈ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	33 ਐਮ ਜੀ
ਸੰਤਰਾ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ	52 ਐਮ ਜੀ
ਬਲੈਕਸਟ੍ਰੈਪ ਮੋਲਾਸੇਜ਼	15 ਮਿ ਲੀ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	179 ਐਮ ਜੀ
ਸੁੱਕੀ ਮੱਛੀ, ਸਮੇਲਟ	35 ਗ੍ਰਾਮ	560 ਐਮ ਜੀ
ਟੇਮਪੇਹ (Tempeh), ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	150 ਗ੍ਰਾਮ	144 ਐਮ ਜੀ
ਸੋਏ ਬੀਨ, ਕਰਡ ਚੀਜ਼	150 ਗ੍ਰਾਮ	282 ਐਮ ਜੀ
ਸੀਵੀਡ, ਵਾਕਾਮੇ, ਕੱਚਾ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	63 ਐਮ ਜੀ
ਸੀਵੀਡ, ਸੁੱਕਾ (ਅਗਾਰ)	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	50 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।