



## ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਵਸਥਾ

### Healthy Eating and Healthy Aging for Adults

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਲੋੜ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ, ਅਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ, ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ।

#### ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ:

- ਖਾਣ ਦਾ ਉਹ ਢੰਗ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਪੁਜਤਯੋਗ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰ ਸਕਣ, ਉਸ ਨੂੰ ਖਰੀਦ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣਾ।
- ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣਾ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

#### ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਕਿਹੜੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹਨ ਜੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ?

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਝ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ, ਇੰਨਾਂ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

#### ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲਾਂ, ਨਹੂੰਆਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅੰਡਿਆਂ, ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਦਾਲਾਂ, ਟੋਫੂ, ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

#### ਰੋਸ਼ਾ (Fibre)

ਰੋਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ। ਰੋਸ਼ਾ ਬਲੈਂਡ ਸੂਗਰ (ਗਲੂਕੋਜ਼) ਅਤੇ ਬਲੈਂਡ ਕਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਭਾਵਿਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੋਸ਼ਾ ਪੌਧਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ,

ਸਾਬਤ ਦਾਣੇ ਦੇ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ, ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਗਏ ਰੋਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

#### ਚਰਬੀ (ਫੈਟ)

ਚਰਬੀ (ਫੈਟ) ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਲੁੜੀਂਦੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਚਰਬੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਭਾਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਹਾਰਕ ਚਰਬੀ 3 ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ (unsaturated), ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ (saturated) ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ (trans)। ਜਿਆਦਾ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਚਰਬੀ (ਫੈਟ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵੱਧ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ (ਫੈਟ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ।

ਖਾਸ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਉਦਯੋਗਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਯੋਗਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ ਜਿਆਦਾਤਰ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਬੇਕਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚਰਬੀ (ਫੈਟ) ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #68f ਆਹਾਰਕ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#) ਦੇਖੋ।

#### ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਓਸਟੋਪੋਰੋਸਿਸ (osteoporosis) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਉੱਚੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪੌਧਿਆਂ ਦੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ, ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਲੀ ਡੱਬੇਬੰਦ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਸਮ੍ਰਿਧ 100% ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ।

#### ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਫੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਗਿਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਹਦ ਤੱਕ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਜਜ਼ਬ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ ਖਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ 400 ਆਈ ਯੂ ਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ, ਸੋਇਆ ਦਾ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਮਾਰਜੇਰਿਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ ਅਤੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਮਨ ਅਤੇ ਹੈਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ6

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ6 ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੈੱਡ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ, ਹੋਰਮੋਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ (ਗਲੂਕੋਜ਼) ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ6 ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਕਾਫੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ6 ਲਈ ਵੱਧੀ ਹੋਈ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ6 ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਮੱਛੀ, ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਮੀਟ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਕੀਤੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਮੀਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦ, ਗਿਰੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਮਾਇਆ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ, ਅਤੇ ਸਿਟਰਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਫਲ।

### ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੈੱਡ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ (anemia) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਰੈੱਡ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਸੰਖਿਆ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸੈੱਲ ਹਨ। ਅਨੀਮੀਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਥਕਾਓ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਚੱਕਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾਪਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਤੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਵਾਲਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ/ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਡੇਲੀ ਮੀਟ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ।

### ਸੋਡੀਅਮ

ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਦਾ ਉਪਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੋਡੀਅਮ ਨਮਕ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਮਕੀਨ ਭੋਜਨ, ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤਥਾਂ ਦੇ ਟੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ % ਡੀਵੀ (ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾਵਾਂ - Daily Values) ਵਰਤੋ। ਸੋਡੀਅਮ ਲਈ 5% ਡੀਵੀ

ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਚੋਣੋ। ਘੱਟ ਜਾਂ ਸੋਡੀਅਮ ਨਾ ਮਿਲਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ, ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਆਪ ਬਣਾਓ।

### ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਾਂ?

ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਈਟਿੰਗ ਵੈੱਲ ਵਿਚ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ (Eating Well with Canada's Food Guide) ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ:

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ 7 ਸਰਵਿੰਗਾਂ;
- ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀਆਂ 6 ਤੋਂ 7 ਸਰਵਿੰਗਾਂ ;
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀਆਂ 3 ਸਰਵਿੰਗਾਂ ; ਅਤੇ
- ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀਆਂ 2 ਤੋਂ 3 ਸਰਵਿੰਗਾਂ

### ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਰੋਜ਼ ਲਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ/ਖਣਿਜ (ਮਿਨਰਲ) ਪੂਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੜੀਂਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਬੀ 12 ਲਈ। ਪੂਰਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ (ਮਿਨਰਲ) ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਾਂ, ਚਰਬੀ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਰੋਸ਼ੇ ਵਰਗੇ ਦੂਸਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ/ਖਣਿਜ (ਮਿਨਰਲ) ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਕਿਹੜਾ ਪੂਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

### ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦੂਵ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਦੂਵ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਦੂਵ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਓ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਚੋਣ ਪਾਣੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਰਗੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚਾਹ, ਕਾਫੀ, ਸੂਪ, ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲਾ ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ 100% ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਵੀ ਦੂਵ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ਈਟਿੰਗ ਵੈੱਲ ਵਿਚ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ (Eating Well with Canada's Food Guide) <https://food-guide.canada.ca/en/>
- ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ - ਸੀਨੀਅਰਜ਼ (Dietitians of Canada - Seniors) [www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Seniors.aspx?categoryID=42](http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Seniors.aspx?categoryID=42)
- ਹੈਲਥੀ ਈਟਿੰਗ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੈਂਡਬੁੱਕ (Healthy Eating for Seniors handbook) [www2.gov.bc.ca/gov/topic.page?id=9FD9E3F95DD44322B72CB539584132D3](http://www2.gov.bc.ca/gov/topic.page?id=9FD9E3F95DD44322B72CB539584132D3)

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੋਨ-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।