

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਲਈ ਝਟਪਟ ਪੇਸ਼ਣ ਜਾਂਚ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਤੂ ਸੈੱਲਾਂ ਅਤੇ ਰੈਡ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਡੀਐਨਏ (DNA), ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ (genetic) ਸਮੱਗਰੀ, ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਨੀਮੀਆ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਕੇਵਲ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਪੇਲਟਰੀ, ਅੰਡਿਆਂ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪੇਦਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ, ਮੀਟ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਖ਼ਮੀਰ।

ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾਏ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (Find out how much vitamin B12 you need)

ਉਮਰ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਰੇਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾ (ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਐਮਸੀਜੀ)	ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਲਓ
1 - 3 ਸਾਲ	0.9	ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਲਈ ਉਪਰਲੀ ਸੀਮਾ ਸੰਸਥਾਪਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
4 - 8 ਸਾਲ	1.2	
9 - 13 ਸਾਲ	1.8	
14 - 70+ ਸਾਲ	2.4	

ਗਰਭਵਤੀ	2.6
ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ	2.8

50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ : ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਵਾਲੇ ਪੂਰਕਾਂ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕ : ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖੁਰਾਕਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵੀਗਨ ਖੁਰਾਕਾਂ, ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀਗਨ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਸਮੇਤ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇੱਕ ਪੂਰਕ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

2. ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਖਾਂਦੇ ਹੋ (Find out how much vitamin B12 you eat)

ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਫੂਡ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ। ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ। ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਨੂੰ ਜੰਮ੍ਹਾ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ	ਮਾਤਰਾ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 (ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ)
ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ		
ਕਲੇਜੀ, ਬੀਫ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ)	62.4
ਮਸਲਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ)	18.0

Pun: Quick Nutrition Check for Vitamin B12

© 2017 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

ਮੈਕਰਲ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	14.3
ਕਲੈਮਜ਼ (ਵੱਡੀ ਸੀਪ), ਡੱਬੋਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	14.0
ਸਾਰਡੀਨਜ਼, ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਡੱਬੋਬੰਦ, ਸੁਕਾਕੇ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	6.7
ਟਰਾਉਟ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	5.6
ਸੈਮਨ, ਪਿੰਕ, ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਡੱਬੋਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	3.7
ਬੀਫ, ਰੈਗੂਲਰ ਕੀਮਾ, ਪੈਨ-ਫਰਾਇਡ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	2.7
ਬੀਫ, ਰਿਪ, ਭੁੰਨਿਆ ਰੰਪ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	2.3
ਟੂਨਾ, ਲਾਇਟ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੱਬੋਬੰਦ, ਸੁਕਾਕੇ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	2.2
ਸੈਮਨ, ਅਟਲਾਂਟਿਕ ਫਾਰਮਡ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	2.1
ਅੰਡਾ, ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ	2 ਵੱਡੇ	1.6
ਪੋਰਕ, ਲੋਇਨ, ਰਿਬ ਭੁੰਨਿਆ, ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	0.8
ਹੈਮ, ਹਨੀ, ਸਮੇਕਡ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	0.3
ਚਿਕਨ, ਬ੍ਰੈਸਟ, ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	0.3
ਚਿਕਨ, ਪੂਰੀ ਲੱਤ, ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	0.3
ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਸੋਇਆ ਭੋਜਨ**		
ਮੀਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਡੇਲੀ ਸਲਾਇਸ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	3.0

Pun: Quick Nutrition Check for Vitamin B12

© 2017 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

ਮੀਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀਨਰ	1 ਵੀਨਰ (70 ਗ੍ਰਾਮ)	1.6
ਵੇਜੀ ਬਰਗਰ, ਸੋਇਆ	1 ਪੈਟੀ (70 ਗ੍ਰਾਮ)	1.4
ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ, ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ	250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ)	1.0
ਦੁੱਧ, ਦਹੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼		
ਦੁੱਧ, (ਸਕਿਮ, 1%, 2%)	250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ)	1.3
ਚੀਜ਼, ਕੋਟੇਜ, 2%	250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ)	1.1
ਲੱਸੀ (ਬਟਰਮਿਲਕ), 2%	250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ)	1.0
ਚੀਜ਼, (ਈਡੈਮ, ਗੂਡਾ)	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (3/4 ਕੱਪ)	0.8
ਗ੍ਰੀਕ ਦਹੀ, 2%	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (3/4 ਕੱਪ)	0.6
ਦਹੀ (ਫਲ ਅਤੇ ਸਾਦਾ)	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (3/4 ਕੱਪ)	0.5
ਚੀਜ਼ (ਚੈਡਰ, ਮਾਟਜ਼ਰੈਲਾ)	50 ਗ੍ਰਾਮ (1 ½ ਆਊਂਸ)	0.4
ਦੂਸਰੇ **		
ਪੇਸ਼ਟ ਸੰਬੰਧੀ ਖਮੀਰ, ਪੇਸ਼ਟ ਸੰਬੰਧੀ ਖਮੀਰ, ਵੱਡੇ ਫਲੇਕਸ	16 ਗ੍ਰਾਮ, 30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਭਰੇ ਹੋਏ)	8.0
ਬਦਾਮ ਜਾਂ ਚਾਵਲ ਦਾ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ, ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ	250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ)	1.0

ਸ੍ਰੋਤ: ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਯੂਟ੍ਰੀਐਂਟ ਫਾਇਲ, ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਨਵੰਬਰ, 2019

** ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਦੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਟੇਬਲ ਜਾਂਚੋ।



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ, 8-1-1 ਤੋਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੀ/ਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗੀ/ਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

8-1-1 ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। 8-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਕੇਵਲ ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੇ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਪੰਜਾਬੀ"/"Punjabi" ਕਰੋ), ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ :

- । ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ www.healthlinkbc.ca – ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਵਾਨਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ।



ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

ਵਿਤਰਕ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ 8-1-1 `ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।