

ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

Iron and your health

ਆਇਰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਆਇਰਨ ਇੱਕ ਖਣਿਜ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਖੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਲੋੜੀਂਦੇ ਆਇਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲਾ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਨੀਮੀਆ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਹਰ ਸਮੇਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਹਨ।

ਆਇਰਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਿਆਇਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਫੰਕਸ਼ਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਆਇਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ, ਉਹ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਲੈਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ:

ਉਮਰ (ਸਾਲ)	ਸੈਂਕਸ	
	ਪੁਰਸ਼	ਇਸਤਰੀ
1 ਤੋਂ 3	7 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	7 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
4 ਤੋਂ 8	10 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	10 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
9 ਤੋਂ 13	8 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	8 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ*
14 ਤੋਂ 18	11 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	15 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ

19 ਤੋਂ 50	8 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	18 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
51 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ	8 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	8 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਕਿਸੀ ਵੀ ਉਮਰ 'ਤੇ	-	27 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ, 19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ	-	10 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ, 19 ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ	-	9 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ

*ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਆਇਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 11 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਹੈ।

ਕੀ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਲਗਭਗ ਦੁੱਗਣਾ ਆਇਰਨ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੌਦਿਆਂ-ਅਧਾਰਿਤ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਇਰਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

51 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ 19 ਤੋਂ 50 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੂ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖੂਨਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਖੂਨਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਐਂਡਿਊਰੈਂਸ ਖਿਡਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਦੌੜਾਕਾਂ ਨੂੰ, ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਇਰਨ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਨੁਕਸਾਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਂਟੀਸਾਈਡ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੇਲੀਏਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਆਇਰਨ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਫ਼ੀ ਆਇਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ 16 ਤੋਂ 20 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਆਇਰਨ ਵਾਲਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਇਰਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਆਇਰਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ ਕੀ ਹਨ?

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 2 ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਆਇਰਨ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- **ਹੀਮ ਆਇਰਨ:** ਇਹ ਕਿਸਮ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- **ਬਿਨਾਂ ਹੀਮ ਵਾਲਾ ਆਇਰਨ:** ਇਹ ਕਿਸਮ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਗਰ੍ਹਾੜੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜਾਂ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਪੌਦਿਆਂ-ਅਧਾਰਿਤ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਇਰਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਹੀਮ ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖਾ ਕੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੈਰ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ ਸੋਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਲਾਲ, ਪੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ, ਬ੍ਰੋਕਲੀ, ਬ੍ਰੁਸਲ ਸਪਰਾਊਟ, ਸਨੇ ਮਟਰ, ਪਪੀਤਾ, ਕੀਵੀ ਫਲ, ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ, ਸੰਤਰੇ ਅਤੇ

ਅੰਗੂਰ।

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਇਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਸੰਜੋਗਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ:

- ਇੱਕ ਸੰਤਰੇ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਗਰੇਪਫਰੂਟ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ) ਦੇ ਨਾਲ ਆਇਰਨ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ (ਗੈਰ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ)
- ਦਾਲ ਦਾ ਸੂਪ (ਗੈਰ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ) ਕੁਝ ਪੋਰਕ (ਹੀਮ ਆਇਰਨ) ਦੇ ਨਾਲ
- ਪਾਲਕ (ਗੈਰ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ) ਅਤੇ ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ) ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਸਲਾਦ
- ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਸੌਸ ਵਿੱਚ ਦਾਲਾਂ (ਗੈਰ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ), ਬ੍ਰੋਕਲੀ ਅਤੇ ਲਾਲ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ)

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਾਸਟ-ਆਇਰਨ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਕਾਓ।

ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੋਫੀ ਨਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲਵੋ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਸੋਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਗੈਰ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ 1 ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਪੀਓ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕ ਲਈ ਡੱਬਾਬੰਦ ਟੁਨਾ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਕਰੈਕਰ ਪੈਂਟਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਗੁੜ, ਗਿਰੀਆਂ, ਕਿਸਮਿਸ਼ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਖੁਰਮਾਨੀ ਪਾਓ
- ਹਰੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਲਾਦ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ ਜਾਂ ਗਰਿੱਲਡ ਚਿਕਨ ਪਾਓ
- ਸਲਾਦ, ਸੂਪ ਅਤੇ ਕੈਸਰੋਲ ਵਿੱਚ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਟੇਫੂ ਜਾਂ ਲੈਬ ਚੈਪਸ 'ਤੇ ਤਾਹਿਨੀ ਛਿੜਕੋ

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲਵੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ

ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਿਆਇਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ।
ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਸਮੇਤ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਹਮੇਸ਼ਾ
ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

ਹੀਮੋਕ੍ਰੋਮੋਟੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਨਹੀਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸੋਖੇ ਜਾਣ
ਵਾਲੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ
ਲੈਣ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ
ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- [HealthLinkBC File #68d ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ](#)
- [HealthLinkBC File #69i ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ](#)
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟ ਫਾਇਲ: <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce>

ਪੇਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ
ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।