Punjabi - Number 68e
Nutrition Series - September 2021

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ
Calcium and Your Health

ਮੈਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤਾਕਤਵਰ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਹਰੇਕ ਦਿਨ ਕਿੰਨੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੂਰਕ ਤੋਂ ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਮਰ	ਇੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ
0-6 ਮਹੀਨੇ	200 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
6-12 ਮਹੀਨੇ	260 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ	700 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
4 ਤੋਂ 8 ਸਾਲ	1000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
9 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ*	1300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
19 ਤੋਂ 50 ਸਾਲ*	1000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
51 ਤੋਂ 70 ਸਾਲ	ਮਰਦ: 1000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਔਰਤ: 1200 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ	1200 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ

*ਉਹਨਾਂ ਸਮੇਤ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹਨ

ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼
- ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਪੌਧੇ–ਤੇ–ਅਧਾਰਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਰਟਿਫਾਈਡ ਸੋਇਆ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ
- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਲਫੇਟ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਟੋਫੂ
- ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਮਨ ਅਤੇ ਸਾਰਡੀਨ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਦਾਮ ਅਤੇ ਤਿੱਲ
- ਬੀਨਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਟੀਆਂ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਨੇਵੀ ਬੀਨਜ਼
- ਗੂੜ੍ਹੀ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕੇਲ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਕੈਬੇਜ

ਆਪਣੀਆਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਿੰਨਾ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ। ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੇਬਲ ਹੈ, ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਔਸਟਿਓਪਰੋਸਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ (ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ) 'ਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕੈਲਕੂਲੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਵਧੇਰੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਪੂਰਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੋਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਲੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੂਰਕਾਂ ਤੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਲਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- HealthLink BC File 68n ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ
- ਔਸਟੀਓਪਰੋਸਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ
- ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਮਗਰੀ: ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟਰੀਐਂਟ ਫਾਈਲ
- ਨਿਆਣੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼:
  - ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ (Baby's Best Chance)
  - ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ (Toddler First Steps)

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

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਮਾਪ	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ (250 **ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਵੱਧ**)*		
ਸੁੱਕੀ ਮੱਛੀ, ਸਮੈਲਟ	35 ਗ੍ਰਾਮ (1 ਆਊਂਸ)	560
ਚੈਡਰ ਅਤੇ ਮੋਜ਼ੇਰੇਲਾ ਵਰਗੀ ਘੱਟ ਸਖ਼ਤ ਚੀਜ਼	50 ਗ੍ਰਾਮ (1 ½ ਆਊਂਸ)	365
ਦੁੱਧ	250 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (1 ਕੱਪ)	310
ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਪੌਧੇ-ਤੇ-ਅਧਾਰਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਇਆ, ਬਦਾਮ ਜਾਂ ਓਟ**	250 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (1 ਕੱਪ)	310
ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ	250 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (1 ਕੱਪ)	310
ਮੱਖਣ	250 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (1 ਕੱਪ)	300
ਸਾਰਡੀਨਜ਼, ਐਟਲਾਂਟਿਕ, ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਡੱਬਾਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ)	286
ਦਹੀਂ	175 ਗ੍ਰਾਮ (3/4 ਕੱਪ)	272
ਕੇਫਿਰ	250 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (1 ਕੱਪ)	267
ਟੋਫੂ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਲਫੇਟ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ	150 ਗ੍ਰਾਮ (5 ਆਊਂਸ)	256
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ (150 **ਤੋਂ** 249 **ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ**)*		
ਸੈਮਨ, ਗੁਲਾਬੀ, ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਡੱਬਾਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ)	212
ਏਡਮਾਮੇ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	175 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (3/4 ਕੱਪ)	207
ਮੈਕਰੇਲ, ਡੱਬਾਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ)	181
ਬਲੈਕਸਟ੍ਰੈਪ ਮੋਲੈਸਿਜ਼	15 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (1 ਵੱਡਾ ਚੱਮਚ)	179
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਸਰੋਤ (50 **ਤੋਂ** 149 **ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ**)*		
ਟੈਂਪਹੇ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	150 ਗ੍ਰਾਮ (5 ਆਊਂਸ)	144
ਚੀਆ ਬੀਜ	30 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (2 ਵੱਡਾ ਚੱਮਚ)	136
ਤਾਹਿਨੀ (ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜ ਦਾ ਮੱਖਣ)	30 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (2 ਵੱਡਾ ਚੱਮਚ)	130
ਚਿੱਟੇ ਬੀਨਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (3/4 ਕੱਪ)	119
ਬਦਾਮ ਦਾ ਮੱਖਣ	30 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (2 ਵੱਡਾ ਚੱਮਚ)	113
ਸ਼ਲਗਮ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (1/2 ਕੱਪ)	104
ਬਦਾਮ, ਸੁੱਕੇ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ	60 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (1/4 ਕੱਪ)	94
ਨੇਵੀ ਬੀਨਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (3/4 ਕੱਪ)	93
ਸਰੋਂ ਦਾ ਸਾਗ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (1/2 ਕੱਪ)	87
ਚੀਨੀ ਕੈਬੇਜ/ਬੋਕ ਚੋਏ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (1/2 ਕੱਪ)	84
ਆਕਟੋਪਸ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ)	80
ਪਨੀਰ, 1%	125 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (1/2 ਕੱਪ)	73
ਮੋਲਸਕਸ, ਕਲੈਮ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ)	69
ਨਾਨ	1 ਛੋਟਾ (100 ਗ੍ਰਾਮ)	69
ਭਿੰਡੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (1/2 ਕੱਪ)	65
ਸੀਵੀਡ, ਵਾਕਮੇ, ਕੱਚਾ	125 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (1/2 ਕੱਪ)	63
ਰੋਟੀ	2 ਸਲਾਈਸ (70g)	60
ਚਿੱਟੇ ਚਨੇ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ	175 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (3/4 ਕੱਪ)	59
ਸੰਤਰਾ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ	52
ਕੇਲ, ਕੱਚੀ	125 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (1/2 ਕੱਪ)	53
ਸੀਵੀਡ, ਅਗਰ, ਸੁੱਕਾ	125 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (1/2 ਕੱਪ)	50

ਸਰੋਤ: ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟਰੀਐਂਟ ਫਾਈਲ 2015

*ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਦਾਅਵਿਆਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਫੂਡ ਲੇਬਲਿੰਗ ਨਿਯਮਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ

**2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਏ ਪੌਧਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ