

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

Vitamin D and your health

ਮੈਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਇੱਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਕਿੱਥੇ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਤੁਹਾਡੀ ਨੰਗੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਕਾਰਕ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿੰਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- **ਉਮਰ:** ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- **ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ:** ਗੂੜ੍ਹੀ ਚਮੜੀ ਘੱਟ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ
- **ਸੀਜ਼ਨ:** ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ
- **ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ:** ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਘੱਟ ਪੈਂਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਰਜ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਰਜ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੈਣਾ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ।

ਉਮਰ	ਟੀਚਾ	ਇਸ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ
0-6 ਮਹੀਨੇ	400 ਆਈਯੂ (10 µg)	1000 ਆਈਯੂ (25 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ)
6-12 ਮਹੀਨੇ	400 ਆਈਯੂ (10 µg)	1500 ਆਈਯੂ (38 µg)
1-3 ਸਾਲ	600 ਆਈਯੂ (15 µg)	2500 ਆਈਯੂ (63 µg)
4-8 ਸਾਲ	600 ਆਈਯੂ (15 µg)	3000 ਆਈਯੂ (75 µg)

9-70 ਸਾਲ*	600 ਆਈਯੂ (15 µg)	4000 ਆਈਯੂ (100 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ)
70 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ	800 ਆਈਯੂ (20 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ)	4000 ਆਈਯੂ (100 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ)

IU = ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਕਾਈਆਂ; µg = ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ

*ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ

ਕੀ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣ ਦਾ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਹੀ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਲਮਨ, ਸਾਰਡਾਈਨ ਅਤੇ ਟਰਾਊਟ। ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨੂੰ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਮਾਰਜਰੀਨ ਸਮੇਤ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਬੱਕਰੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪੈਂਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਪੈਕੇਜ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 400 IU ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ (ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ) ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- 2 ਤੋਂ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ
- 51 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਚੁਣਦੇ ਸਮੇਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਅਜਿਹਾ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਚੁਣੋ 'ਤੇ ਨੈਚੁਰਲ ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਨੰਬਰ (NPN) ਹੋਵੇ। NPN ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ2 ਅਤੇ ਡੀ3 ਦੋਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇ:
 - **ਤਰਲ:** 4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਹਰ ਉਮਰ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
 - **ਚਬਾਉਣ ਯੋਗ:** 4 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਬਾ ਅਤੇ ਨਿਗਲ ਸਕਦੇ ਹਨ
 - **ਗੋਲੀ :** ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੋਲੀ ਨਿਗਲ ਸਕਦੇ

ਹਨ

- ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ ਲਿਵਰ ਆਇਲ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁੱਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਪੰਨਾ 1 'ਤੇ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰਹੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਕਿਸਮ ਜਾਂ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਮਾਪ	ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਮਾਤਰਾ	
		ਆਈ.ਯੂ.	µg
ਸੈਮਨ, ਸੋਕਾਏ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	394-557	9.9-13.9
ਸੈਮਨ, ਗੁਲਾਬੀ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	414	10.4
ਮੈਕਰਲ, ਪੇਸ਼ੀਫਿਕ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	343	8.6
ਟੁਨਾ, ਬਲੂਫਿਨ*	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	219	5.5
ਸਾਲਮਨ, ਚਮ ਜਾਂ ਐਟਲਾਂਟਿਕ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	210	5.2
ਹੈਰਿੰਗ, ਐਟਲਾਂਟਿਕ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	161	4.0
ਟਰਾਊਟ, ਹੈਲੀਬਟ ਜਾਂ ਸਾਰਡਾਈਨਜ਼, ਪੈਸੀਫਿਕ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	145	3.6
ਫ੍ਰਾਈਟਫਿਸ਼ ਜਾਂ ਰੋਕਫਿਸ਼	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	135	3.4
ਟੁਨਾ, ਯੈਲੋਫਿਨ*	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	106	2.6
ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	200	5
ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	100	2.5
ਸੋਇਆ, ਓਟਸ ਅਤੇ ਬਦਾਮ ਵਰਗੇ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਪੇਂਦੇ-ਅਧਾਰਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ**	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	84-200	2.1-5
ਮੈਕਰੇਲ ਜਾਂ ਸਾਰਡਾਈਨਜ਼, ਐਟਲਾਂਟਿਕ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	74	1.9
ਮਾਰਜਰੀਨ	10 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਛੋਟੇ ਚੱਮਚ)	104	2.6
ਟੁਨਾ, ਡੱਬਾਬੰਦ, ਚਿੱਟਾ (ਅਲਬਾਕੋਰੋ)*	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	60	1.5
ਟੁਨਾ, ਡੱਬਾਬੰਦ, ਹਲਕੀ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	36	0.9
ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ	1	32	0.8

IU = ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਕਾਈਆਂ; µg = ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟ ਫਾਇਲ 2015

* ਪਾਰਾ ਅਤੇ ਸਰਵਿੰਗ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ: ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਪਾਰਾ www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/chemical-contaminants/environmental-contaminants/mercury/mercury-fish.html

**2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- [ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ 69m ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#)
- [ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ 68e ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#)
- ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ: [ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨਲ ਫਾਇਲ](#)
- ਪੇਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1**

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।