

Punjabi
**ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਆਇਰਨ
IRON FOR YOUR HEALTH**
ਸਾਨੂੰ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ? (Why do we need iron?)

ਆਇਰਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇਕ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਆਇਰਨ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਇਰਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭੰਡਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਆਇਰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਬਚਪਨ, ਜਵਾਨੀ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਰਹੇ ਵਧੇਰੇ ਲਈ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਦਮੀਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਇਰਨ ਜ਼ਾਇਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ (ਅਥਲੀਟਾਂ) ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਇਰਨ ਪਸੀਨੇ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ਾਇਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਢੁੱਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਥਕਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤਾਕਤ ਹੋਣਾ
- ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ{(ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਹੋਣਾ)}
- ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਹੋਣਾ

ਮੈਨੂੰ ਆਇਰਨ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?(In what food can I find Iron?)

ਆਇਰਨ ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗਾ, ਲੈਗਯੂਮ (ਉਦਾਹਰਣਾਂ: ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ), ਗਿਰੀਆਂ(ਨੱਟਸ) ਅਤੇ ਬੀਜ, ਸਾਬਤ ਦਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ। ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ, ਆਟਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਬਤ ਦਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗਾ, ਅਤੇ ਅੰਡੇ	ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ (ਲੈਗਯੂਮ, ਨੱਟ, ਸਾਬਤ ਦਾਣੇ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ)
ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ (ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3.5 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਆਇਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)	
<ul style="list-style-type: none"> • ਸੂਰ ਦਾ ਮੀਟ (ਪੋਰਕ), ਮੁਰਗਾ ਜਾਂ ਗਾਂ ਦੀ (ਬੀਫ) ਕਲੇਜੀ 100 ਗਰਾਮ(3 ਔਂਸ) • ਬੀਫ ਕਿਡਨੀ ਜਾਂ ਗਾਂ ਦਾ ਦਿਲ (ਬੀਫ ਹਾਰਟ) 100 ਗਰਾਮ (3 ਔਂਸ) • ਕਲੈਮ, ਡਿੱਬਾਬੰਦ 100 ਗਰਾਮ (3 ਔਂਸ) • ਓਇਸਟਰ, ਡਿੱਬਾਬੰਦ 100 ਗਰਾਮ (3 ਔਂਸ) 	<ul style="list-style-type: none"> • ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ 250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1 ਕੱਪ) • ਇਨਸਟੈਂਟ ਓਟਮੀਲ 1 ਪਾਊਚ • ਸੋਏਬੀਨ, ਸਫੇਦ ਬੀਨ 175 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (3/4 ਕੱਪ) • ਟੋਫੂ, ਸਖਤ 100 ਗਰਾਮ(3 ਔਂਸ) • ਦਾਲਾਂ 175 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (3/4 ਕੱਪ) • ਸਫੇਦ ਚਨੇ 175 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (3/4 ਕੱਪ) • ਬਲੈਕਸਟਰੈਪ ਮੋਲੈਸਿਸ 15 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ)
ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ (ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ 2.1-3.4 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਆਇਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)	
<ul style="list-style-type: none"> • ਬੀਫ 100 ਗਰਾਮ (3 ਔਂਸ) • ਸ਼ਰਿੰਪ, ਡਿੱਬਾਬੰਦ 100 ਗਰਾਮ (3 ਔਂਸ) • ਸਾਰਡੀਨਸ, ਡਿੱਬਾਬੰਦ 100 ਗਰਾਮ (3 ਔਂਸ) 	<ul style="list-style-type: none"> • ਪਾਸਤਾ 250 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ (1 ਕੱਪ) • ਗੁਰਦਾ, ਨੇਵੀ, ਪਿੱਟੋ ਬੀਨਜ਼ 175 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ (3/4 ਕੱਪ) • 1 ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਕਾਰ ਦਾ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲਾ ਆਲੂ • ਪਾਲਕ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ 125 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ (1/2 ਕੱਪ)
ਉਚਿਤ ਸਰੋਤ (ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ 0.7-2.0 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਆਇਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)	
<ul style="list-style-type: none"> • ਸੂਰ ਦਾ ਮੀਟ, ਹੈਮ, ਮੁਰਗਾ ਜਾਂ ਬੱਕਰਾ 100 ਗਰਾਮ (3 ਔਂਸ) • ਕਰੈਬ, ਸਾਲਮਨ, ਟੂਨਾ, ਡਿੱਬਾਬੰਦ 100 ਗਰਾਮ (3 ਔਂਸ) 	<ul style="list-style-type: none"> • ਮਟਰ 175 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ (3/4 ਕੱਪ) • ਸੁੱਕੇ ਫਲ (ਕਿਸਮਿਸ/ ਮੁਨੱਕੇ, ਅੰਜੀਰ, ਖਜੂਰ) 60 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ (1/4 ਕੱਪ)

<ul style="list-style-type: none"> ਅੰਡੇ, ਪੂਰੇ 2 ਵੱਡੇ ਵਾਲੇ ਨੋਟ: 100 ਗਰਾਮ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਮੁਰਗਾ, ਤਾਸ਼ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਢੇਰੀ ਜਿੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	<ul style="list-style-type: none"> ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਰਲਵੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ 60 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ (1/4 ਕੱਪ)
--	--

ਸਰੋਤ : ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨੈਂਟ ਵੈਲਿਊਜ਼ ਔਫ ਸਮ ਕੌਮਨ ਫੂਡਜ਼। ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ 1999

ਆਇਰਨ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਕਿਵੇਂ ਸੋਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? (How does Iron get absorbed?)

ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਗਏ ਆਇਰਨ ਦਾ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਸੋਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਮੁਰਗੇ ਵਿਚਲਾ ਆਇਰਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੌਦਿਆਂ ਵਿਚਲਾ ਆਇਰਨ ਉਤਨਾ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੋਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੇ (ਹੋਲ) ਅਨਾਜਾਂ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਆਇਰਨ ਦੇ ਸੋਖੇ ਜਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਰੋਸ਼ਾ (ਫਾਈਬਰ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਸਮੇਂ ‘ਤੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਫੀ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਵਾਈਨ ਵਿਚ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਆਇਰਨ ਸੋਖਣ ਦੀ ਕਾਬਲਿਅਤ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਦੀ ਕਾਬਲਿਅਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? (What are some food sources of vitamin C?)

ਸਬਜ਼ੀਆਂ (Vegetables)	ਫਲ (Fruits)	
<ul style="list-style-type: none"> ਟਮਾਟਰ ਬਰੋਕਲੀ ਹਰੀ ਜਾਂ ਲਾਲ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਬਰਸਲਜ਼ ਸਪਰਾਊਟਸ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਬਣਾਏ ਆਲੂ 	<ul style="list-style-type: none"> ਸੰਤਰੇ ਨਿੰਬੂ ਗਰੇਪਫਰੂਟ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੈਰੀਆਂ 	<ul style="list-style-type: none"> ਖਰਬੂਜ਼ਾ ਕਿਵੀ ਫਰੂਟ ਅਨਾਨਾਸ ਅੰਬ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿੰਨੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (What are the daily Iron requirements?)

ਉਮਰ/ ਜੀਵਨ ਅਵਸਥਾ (Age/Life Stage)	ਆਇਰਨ(ਮਿਲੀ ਗਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ) {Iron (mg/day)}	ਆਇਰਨ(ਮਿਲੀ ਗਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ) {Iron(mg/day)}	ਉਮਰ/ ਜੀਵਨ ਅਵਸਥਾ (Age/Life Stage)	ਆਇਰਨ(ਮਿਲੀ ਗਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ) {Iron (mg/day)}	ਆਇਰਨ(ਮਿਲੀ ਗਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ){Iron (mg/day)}
	ਔਰਤਾਂ (Females)	ਮਰਦ (Males)		ਔਰਤਾਂ (Females)	ਮਰਦ (Males)
0 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ	0.27	0.27	19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਿਚ ਗਰਭਧਾਰਨ	27	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੈ
7 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ	11	11	19 ਸਾਲ ਦੀ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ	27	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੈ
1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ	7	7	14 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ	26	20
4 ਤੋਂ 8 ਸਾਲ	10	10	19 ਤੋਂ 50 ਸਾਲ	33	14
9 ਤੋਂ 13 ਸਾਲ	8	8	50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ	15	14

ਸਰੋਤ: ਡਾਈਟਰੀ ਰੈਫਰੈਂਸ ਇਨਟੇਕਸ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਅਕੈਡਮੀ ਔਫ ਸਾਈੰਸਿਜ਼ (2001)

ਕੀ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (Do babies need extra Iron?)

ਸਹੀ ਸਮੇਂ (ਫੁੱਲ ਟਰਮ) ‘ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਇਰਨ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਲੈ ਕੇ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਅਗਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ, ਅਤੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ , ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫਾਰਮੂਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੌਰਾਨ, ਆਇਰਨ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਭੋਜਨ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਇਰਨ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਕਮਰਸ਼ਿਅਲ ਫਾਰਮੂਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਆਇਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ।

6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਅਤੇ ਅਨੀਮਿਆ (ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਇਰਨ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਬੇਬੀ ਸੀਰਿਅਲ, ਮੀਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਫ, ਸੂਰ ਦਾ ਮੀਟ, ਬੱਕਰੇ ਦਾ ਮੀਟ ਅਤੇ ਵੀਲ), ਮੁਰਗਾ, ਮੱਛੀ, ਟੋਫੂ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ, ਆਇਰਨ ਦੇ ਵਧੀਆਂ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਇਰਨ-ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (Do vegetarians need extra Iron?)

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧ ਰਹੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ, ਬੱਚੇ, ਅੱਲ੍ਹੜ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ) ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਅਲਗ ਅਲਗ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? (What are some Iron supplements?)

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ। ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਯੁਕਤ ਮਲਟੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ (ਅਨੀਮਿਆ) ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਕੁੱਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ
- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ
- ਆਇਰਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨੇ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ)

ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਲੋਕ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ—ਅਗਰ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? (Can too much Iron be harmful?)

ਸਰੀਰ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ ਜ਼ਹਰੀਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੰਡਾਰ ਨੂੰ ਹੀਮੋਕਰੋਮੈਟੋਸਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਹੀਮੋਕਰੋਮੈਟੋਸਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ (ਗੁਦਾ ਦਾ) ਕੈਂਸਰ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਦਾ ਦਰਜਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆਇਰਨ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਸਰੋਤ: ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹੀਮੋਕਰੋਮੈਟੋਸਿਸ ਸੁਸਾਇਟੀ, www.cdnhemochromatosis.ca)

ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਨਰਸ ਨਾਲ, ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਟੋਲ ਫਰੀ 1-866-408-LINK (5465) ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ, ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ “ਰੇਡ ਟੂ ਹੈਲਥੀ ਲਿਵਿੰਗ” ਸੀਰੀਜ਼ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੇਖ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ

ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ।