



## ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ Vitamin and Mineral Supplements for Adults

### ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਕੀ ਹਨ?

ਭੋਜਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਸਮੇਤ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਬੀ 12 ਅਤੇ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਤਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਫੋਲੇਟ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲਾਭ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਸਮੇਤ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸਿਰਫ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਹੀ ਕਾਫੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਦ ਉਹ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੂਰਕ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

### ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੁਝ ਪੜਾਵਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਚੋਣਾਂ ਸੀਮਤ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖਣਿਜ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਔਰਤਾਂ

ਫੋਲੇਟ ਇੱਕ ਬੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜੀਂਦਾ ਫੋਲੇਟ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੂਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫੋਲੇਟ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 400 ਮਾਇਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (0.4 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ) ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਾਲਾ ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ ਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ

ਪੂਰਕ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਜਾਰੀ ਰਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫੋਲੇਟ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਦਾਰ ਜਿਵੇਂ ਫਲੀਆਂ, ਚਿੱਟੇ ਚਨੇ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
- ਗੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ
- ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਸ ਵਿਚ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਸਮ੍ਰਿਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਾਸਤੇ ਅਤੇ ਸੀਰਿਅਲ

ਫੋਲੇਟ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #38c ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ: ਫੋਲੇਟ ਅਤੇ ਨਿਯੂਰਲ ਟਯੂਬ ਦੇ ਨੁਕਸਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਦੇਖੋ।](#)

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਆਇਰਨ ਸਹੀ ਹੈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਧਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਇਰਨ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹਰ ਦਿਨ ਪੂਰਕ ਤੋਂ 16 ਤੋਂ 20 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਆਇਰਨ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਪੂਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਫੋਲੇਟ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼ ਅਤੇ ਮੱਛੀ
- ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼
- ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਸੀਰੀਅਲ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ, ਸਵਿਸ ਚਾਰਡ, ਹਰੇ ਮਟਰ, ਐਸਪੈਰੇਗਸ ਅਤੇ ਚਕੰਦਰ ਦੇ ਪੱਤੇ

### 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ

50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 400 ਆਈ.ਯੂ. (ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਯੂਨਿਟਸ) ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦੁੱਧ, ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਸੁੱਕਾ ਦੁੱਧ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

- ਜਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਮਨ ਅਤੇ ਸਾਰਡੀਨਜ਼

50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਮਰ ਵੱਧਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਸਮੇਤ ਕੁਦਰਤੀ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਸੋਖਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

- ਸੋਇਆ ਦੇ ਬਣੇ ਕੁਝ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- ਮੀਟ ਦੇ ਕੁਝ ਬਦਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੇਜੀ ਬਰਗਰ ਅਤੇ ਮੀਟ ਰਹਿਤ ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਮੀਟਬਾਲ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤੀਸ਼ਨ ਫੈਕਟਸ ਟੇਬਲ ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਸੂਚੀਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ।

### ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

**ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ**, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਜਾਂ ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੀ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੂਰਕ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਦੁੱਧ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ** ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ/ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀਆਂ ਦੈਨਿਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

**ਐਂਟਿਓਪੈਰੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ** (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਣਾ) ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਸਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ** ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੀਮਤ ਖੁਰਾਕ ਹੈ, ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਮਲਟਿਵਿਟਾਮਿਨ/ਖਣਿਜ (ਐਮਵੀਐਮ) ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ / ਖਣਿਜ (ਐਮਵੀਐਮ) ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ

ਐਮਵੀਐਮ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਕੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੇ ਵੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ?

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ। ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਆਇਰਨ ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਆਇਰਨ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਖਣਿਜ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀਮਾ ਜਾਂ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਉੱਚੇ ਇੰਟੇਕ ਸਤਰ (ਯੂਐਲ) ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯੂ ਐਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਖਣਿਜ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਧਿਕਤਮ ਮਾਤਰਾ ਹੈ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

### ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨੈਚੁਰਲ ਪਰੋਡਕਟ ਨੰਬਰ (Natural Product Number - ਐਨ ਪੀ ਐਨ) ਦੇਖੋ। ਇੱਕ ਐਨ ਪੀ ਐਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰਕ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਸਿਹਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਤੇ ਪੂਰਾ ਉਤਰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਤਾਰੀਖ (expiration date) ਦੇਖੋ। ਉਹ ਪੂਰਕ ਨਾ ਖਰੀਦੋ ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਤਲ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #68c ਆਇਰਨ \(ਲੋਹਾ\) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#)
- [HealthLinkBC File #68d ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ](#)
- [HealthLinkBC File #68e ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ](#)
- [HealthLinkBC File #68g ਫੋਲੇਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#)
- [HealthLinkBC File #68j ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਵਸਥਾ](#)

ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।