

ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ

ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਖਣਿਜ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਾਰਜ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- । ਇਹ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- । ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਕੋਈ ਰੋਗ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਸਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਉਮਰ (ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ)	ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (ਮਿ.ਗ੍ਰ.)/ਦਿਨ)	ਮਾਤਰਾ ਇਸ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ
19 ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਪੁਰਸ਼	3400	ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਲਈ ਉੱਪਰੀ ਸੀਮਾ ਸਥਾਪਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ
19 ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ	2600	
19 ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ	2900	
ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ 19 ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ	2800	

ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ

ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪਤਾ

ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਚੋਣਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਿੱਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫਲਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ (200 ਮਿ.ਗ੍ਰ. ਤੋਂ ਉੱਪਰ)	ਵਰਤਾਉਣਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ (ਮਿ.ਗ੍ਰ)
ਸੈਪੇਟੇ (ਕੈਸੀਮਿਰੋਆ)	1 ਫਲ	774
ਡੁਰਿਅਨ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	560
ਖਜੂਰ	ਬੀਜ ਕੱਢੇ ਹੋਏ 3 ਫਲ	501
ਪੈਸਨ ਫਲ (ਗ੍ਰੈਨੇਡੀਲਾ, ਲਿਲੀਕੋਈ)	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	434
ਕੇਲਾ	ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਕਾਰ ਦਾ 1 ਪੀਸ	422
ਕਟਹਲ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	391
ਕੱਚਾ ਕੇਲਾ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	390
ਅਮਰੂਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	364
ਤਾਜ਼ਾ ਆੜੂ	ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਕਾਰ ਦਾ 1 ਪੀਸ	285
ਅੰਜੀਰ	3 ਛੋਟੇ ਫਲ - 3.8 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੇ ਵਿਆਸ ਵਾਲੇ	279
ਪਪੀਤਾ	½ ਫਲ	278
ਸੇਗੀ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	275
ਨੈਕਟੀਨ ਆੜੂ	1	273

Pun: Food Sources of Potassium

© 2020 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

ਕੱਚੀ ਖੁਰਮਾਨੀ	3 ਫਲ	272
ਜਪਾਨੀ ਪਰਸਿੱਮਨ	1 ਫਲ (6.4 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੇ ਵਿਆਸ ਵਾਲਾ)	270
ਸੁੱਕੀਆਂ ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ	6 ਅੱਧੇ ਟੋਟੇ	244
ਸੰਤਰਾ	ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਕਾਰ ਦਾ 1 ਪੀਸ	237
ਪ੍ਰਿਕਲੀ ਪੀਅਰ	1 ਫਲ	227
ਖਰਬੂਜੇ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	226
ਅਨਾਰ ਦੇ ਬੀਜ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	217
ਕਿਵੀ ਫਲ	ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਕਾਰ ਦਾ 1 ਪੀਸ	215
ਕੱਚਾ ਨਾਸ਼ਪਤੀ, ਛਿਲਕਾਂ ਸਮੇਤ	ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਕਾਰ ਦਾ 1 ਪੀਸ	206
ਸੁੱਕੇ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ	3	209
ਹਰੇ ਖਰਬੂਜੇ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	205

ਫਲਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ (101-200 ਮਿ.ਗ੍ਰ.)	ਵਰਤਾਉਣਦੀਮਾਤਰਾ	ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ (ਮਿ.ਗ੍ਰ.)
ਸੇਬ	ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਕਾਰ ਦਾ 1 ਪੀਸ	195
ਅੰਗੂਰ, ਯੁਰਪੀ ਕਿਸਮ ਦੇ (ਲਾਲ, ਹਰੇ)	20	187

Pun: Food Sources of Potassium

© 2020 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

ਕੱਚਾ ਰੂਬਾਬ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	186
ਕਲੈਮੇਨਟਾਈਨ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	182
ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੈਰੀਆਂ	10 ਫਲ	182
ਸ਼ੀਫਲ	1 ਫਲ	181
ਕੁਮਕੁਆਟ ਫਲ	5 ਫਲ	177
ਅੰਬ	½ ਫਲ	174
ਲੀਚੀ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	172
ਡੱਬੇਬੰਦ, ਆੜੂ, ਠੋਸ ਅਤੇ ਤਰਲ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	169
ਗ੍ਰੀਪਫਰੂਟ, ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਲਾਲ	½	166
ਅਨਾਨਾਸ, ਡੱਬੇਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	160
ਕੱਚੀਆਂ ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀਆਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	134
ਡੱਬੇਬੰਦ ਨਾਸ਼ਪਤੀਆਂ, ਅੱਧੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	126
ਕੱਚੀਆਂ ਤੂਤੀਆਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	123
ਫੂਟ ਕੈਕਟੇਲ, ਡੱਬੇਬੰਦ, ਠੋਸ ਅਤੇ ਤਰਲ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	119
ਗ੍ਰਾਉਂਡਚੈਰੀ (ਕੋਪ ਗ੍ਰਾਸਬੈਰੀ, ਗੋਲਡਨ ਬੈਰੀ)	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	115
ਕੈਂਬਰੈਲ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	113
ਲੇਗਨਬੈਰੀ, ਜਮਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	113
ਅਲੂਚੇ	1	104

Pun: Food Sources of Potassium

© 2020 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

ਫਲਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ (0-100 ਮਿ.ਗ੍ਰ)	ਵਰਤਾਉਣਦੀਮਾਤਰਾ	ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ (ਮਿ.ਗ੍ਰ)
ਬੋਇਸਨਬੈਰੀ, ਜਮਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	97
ਐਪਲਸੈਂਸ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	95
ਕੱਚਾ ਅਨਾਨਾਸ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	95
ਤਰਬੂਜ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	90
ਡੱਬੇਬੰਦ ਕਟਹਲ, ਸੁਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	90
ਰੂਬਾਬ, ਜਮਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	78
ਬਲੂਬੈਰੀਆਂ, ਕੱਚੀਆਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	59
ਡੱਬੇਬੰਦ ਮੈਂਗੋਸਟੀਨ, ਸੁਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	50
ਕ੍ਰੈਨਬੈਰੀਆਂ (ਲਿੰਗਨਬੈਰੀ), ਕੱਚੀਆਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	43

ਸਬਜੀਆਂਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ (200 ਮਿ.ਗ੍ਰ. ਤੋਂਉੱਪਰ)	ਵਰਤਾਉਣਦੀਮਾਤਰਾ	ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ (ਮਿ.ਗ੍ਰ)
ਭੁੰਨਿਆ ਆਲੂ, ਛਿੱਲੜਾਂ ਸਮੇਤ	ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਕਾਰ ਦਾ 1 ਪੀਸ	941
ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਪੇਸਟ, ਡੱਬੇਬੰਦ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	707
ਚੁਕੰਦਰ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ, ਸੁਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	692
ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਉਬਾਲੀ ਹੋਈ, ਉਬਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰ ਕੇ	ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਕਾਰ ਦਾ 1 ਪੀਸ	542

Pun: Food Sources of Potassium

© 2020 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

ਸਵਿੱਸ ਚਾਰਡ, ਉਬਾਲੀ ਹੋਈ, ਸੁਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	508
ਐਵੋਕੈਡੋ	½ ਪੀਸ	487
ਕਚਾਲੂ, ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ, ਸੁਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	481
ਘੋਲ, 2% ਮਿਲਾ ਕੇ ਫੇਰੇ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	398
ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਸੋਸ, ਡੱਬੋਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	385
ਵਾਟਰ ਚੈਸਟਨਟ, ਕੱਚੇ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	383
ਜੇਰੂਸੇਲਮ ਐਟੀਚੋਕ (ਸਨਚੋਕ), ਕੱਚਾ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	340
ਬਾਂਸ ਦੇ ਸੂਟ, ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ, ਸੁਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	338
ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ, ਬੰਕ ਚੌਏ, ਉਬਾਲੀ ਹੋਈ, ਸੁਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	333
ਪਾਲਕ, ਜਮਾਇਆ ਹੋਇਆ, ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ, ਸੁਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	303
ਪਾਰਨਸਿਪ, ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ, ਸੁਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	302
ਕ੍ਰਿਸੈਂਥੀਮਮ ਦੇ ਪੱਤੇ (ਚੌਪ ਸਿਊ ਦੇ ਪੱਤੇ), ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ, ਸੁਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	301
ਯੁੱਕਾ (ਕਸਾਵਾ, ਮਾਨਿਓਕ), ਕੱਚਾ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	295
ਟਮਾਟਰ	ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਕਾਰ ਦਾ 1 ਪੀਸ	292
ਚੁਕੰਦਰ, ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ, ਸੁਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	274
ਮਿਰਚਾਂ, ਤੇਜ਼ ਲਾਲ ਜਾਂ ਹਰੀਆਂ, ਕੱਚੀਆਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	269

Pun: Food Sources of Potassium

© 2020 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

ਪੇਠਾ, ਡੱਬੋਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	267
ਬੁਸੇਲਸ ਸਪ੍ਰਾਊਟ, ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ, ਸੁਕਾਏ ਹੋਏ	4	266
ਸਰ੍ਹੋਸ਼, ਵਿੰਟਰ, ਸਾਰੀਆਂ ਵਰਾਇਟੀਆਂ, ਬੋਕ ਕੀਤੀਆਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	261
ਟਾਰੋ ਸੂਟ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	254
ਆਰਟੀਚੋਕ ਦੇ ਪੀਸ, ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ, ਸੁਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	254
ਸਬਜੀ ਦੇ ਜੂਸ ਦੀ ਕਕਟੇਲ, ਡੱਬੋਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	247
ਗਾਜਰਾਂ, ਕੱਚੀਆਂ	1 ਵੱਡੀ	230
ਸੈਲੇਰੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	225
ਮੱਕੀ, ਉਬਾਲੀ ਹੋਈ, ਸੁਕਾਈ ਹੋਈ	1 ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਕਾਰ ਦਾ ਪੀਸ	225
ਡਾਇਕਨ ਮੂਲੀ, ਉਬਾਲੀ ਹੋਈ, ਸੁਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	221
ਸੇਮਫਲੀਆਂ, ਉਬਾਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਸੁਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	203
ਅਸਪੈਰਾਗਸ, ਉਬਾਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਸੁਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ	6 ਡੰਡੀਆਂ	202

ਸਬਜੀਆਂ/ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ (101-200 ਮਿ.ਗ੍ਰ)	ਵਰਤਾਉਣਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ (ਮਿ.ਗ੍ਰ)
ਸੌਫ, ਕੱਚੀ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	190
ਟੈਮੇਟਿਲੋ (ਹਸਕ ਟਮਾਟਰ), ਕੱਚਾ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	187
ਸਰ੍ਹੋਸ਼, ਸਮਰ, ਸਾਰੀਆਂ ਵਰਾਇਟੀਆਂ, ਉਬਾਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਸੁਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	183

Pun: Food Sources of Potassium

© 2020 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

ਪਾਲਕ, ਕੱਚੀ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	177
ਸੀਵੀਡ (ਡਲਸ, ਨੇਰੀ), ਸੁਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	176
ਸੈਲੇਰੀ, ਕੱਚੀ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	165
ਖੁੰਬਾਂ, ਸਫੇਦ, ਕੱਚੀਆਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	161
ਬ੍ਰੈਕਲੀ, ਕੱਚੀ, ਕੱਟੀ ਹੋਈ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	147
ਲੈਟਿਸ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਰੋਮੇਨ, ਕੱਚੇ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	146
ਸਲਗਮ, ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ, ਸੁਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	146
ਸਲੈਰੀਐਕ (ਸੈਲੇਰੀ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ), ਉਬਾਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਸੁਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	142
ਨੈਪਾ ਪੱਤ-ਗੋਭੀ (ਸੁਏ ਚੌਏ, ਚੀਨੀ ਪੱਤ-ਗੋਭੀ), ਉਬਾਲੀ ਹੋਈ, ਸੁਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	141
ਡਾਇਕਨ ਮੂਲੀ, ਕੱਚੀ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	139
ਹਰੀ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਮਿੱਠੀ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	138
ਬੈਂਗਣ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	129
ਫਿਡਲਹੈਂਡ ਦੇ ਪੱਤੇ (ਫਰਨ), ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਅਤੇ ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	129
ਸੌਰਕ੍ਰੋਟ, ਡੱਬੇਬੰਦ, ਸੁਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	128
ਪਿਆਜ਼, ਕੱਚਾ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	123
ਫਲੀਆਂ, ਸਨੈਪ (ਇਟੈਲੀਅਨ, ਹਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪੀਲੀਆਂ)	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	123

Pun: Food Sources of Potassium

© 2020 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

(ਵੈਕਸ), ਕੱਚੀਆਂ		
ਗਾਈ ਲੈਨ (ਚੀਨ ਬ੍ਰੋਕਲੀ/ਕੇਲ), ਉਬਾਲੀ ਹੋਈ, ਸੁਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	121
ਸਾਗ ਦੇ ਪੱਤੇ (ਗਾਈ ਚੌਏ), ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ, ਸੁਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	120
ਓਕਰਾ, ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ, ਸੁਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	114

ਸਬਜੀਆਂ/ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ (0-100 ਮਿ.ਗ੍ਰ)	ਵਰਤਾਉਣਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ (ਮਿ.ਗ੍ਰ)
ਕਾਸ਼ਨੀ (ਬੈਲਜੀਅਮ ਕਾਸ਼ਨੀ), ਕੱਚੀ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	100
ਸਰ੍ਹੋਸ਼, ਸਫਰੀਟੀ, ਉਬਾਲੀ ਹੋਈ, ਸੁਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	96
ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ, ਹਰੇ, ਜਮਾਏ ਹੋਏ, ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ, ਸੁਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	93
ਪੱਤ-ਗੋਭੀ, ਬੋਕ ਚੌਏ, ਕੱਚੀ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	93
ਫੁੱਲ-ਗੋਭੀ, ਉਬਾਲੀ ਹੋਈ, ਸੁਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	93
ਖੀਰਾ, ਕੱਚਾ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	92
ਵਾਟਰ ਚੈਸਟਨਟ, ਚੀਨੀ, ਡੱਬੋਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	87
ਕਾਸ਼ਨੀ/ਐਸਕਾਰੇਲ, ਕੱਚੀ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	83
ਬੀਨ ਸਪ੍ਰਾਉਟਸ, ਕੱਚੇ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	82
ਲੈਟਿਸ, ਆਈਸਬਰਗ, ਕੱਚੀ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	82
ਜਿਕਾਮਾ (ਕਚਾਲੂ ਬੀਨ), ਟਿਊਬਰ ਰੂਟ, ਉਬਾਲੀ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	74

Pun: Food Sources of Potassium

© 2020 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

ਹੋਈ, ਸੁਕਾਈ ਹੋਈ		
ਰੈਡੀਚੀਓ, ਕੱਚਾ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	64
ਵਾਟਰਕ੍ਰੈਸ, ਕੱਚਾ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	60
ਬਾਂਸ ਦੇ ਸੂਟ, ਡੱਬੋਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	55
ਅਰੁਗੂਲਾ (ਰਾਕੇਟ), ਕੱਚਾ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	39
ਵੈਕਸ ਕੱਦੂ (ਚੀਨੀ ਪ੍ਰੀਜ਼ਰਵਿੰਗ ਕੱਦੂ), ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ, ਸੁਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	5
ਗ੍ਰੀਪ ਲੀਵ, ਸੁਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	2

ਅਨਾਜ:	ਵਰਤਾਉਣਦੀਮਾਤਰਾ	ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ (ਮਿ.ਗ੍ਰ)
ਬ੍ਰੈਨ ਸੀਰੀਅਲ, ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਡੰਡੀਆਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	340 ਤੋਂ 442
ਬ੍ਰੈਨ ਸੀਰੀਅਲ, ਫਲੇਕਸ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	320
ਓਟਮੀਲ, ਵੱਡੇ ਫਲੇਕ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	171
ਕ੍ਰਿਨੇਆ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	168
ਓਟ ਬ੍ਰੈਨ ਸੀਰੀਅਲ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	148
ਓਟਮੀਲ, ਇੰਸਟੈਂਟ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	1 ਪੈਕੇਜ	129
ਚੌਲ, ਬ੍ਰਾਊਨ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	81
ਬ੍ਰੈੱਡ, ਸਾਬਤ ਆਟੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ	1 ਪੀਸ	71

Pun: Food Sources of Potassium

© 2020 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

ਪਾਸਤਾ, ਸਫਰੀਟੀ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	33
---------------------------	--------------------	----

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ	ਵਰਤਾਉਣਦੀਮਾਤਰਾ	ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ (ਮਿ.ਗ੍ਰ)
ਦੁੱਧ, ਦਹੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼		
ਮਾਲਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ^੦ ਓਵਲਟੀਨ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	576
ਚਾਕਲੇਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, 1% M.F.	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	449
ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਲੱਸੀ, 1% M.F.	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	393
ਦਹੀ, ਸਾਦੀ ਜਾਂ ਫਲ ਦੇ ਫਲੇਵਰ ਵਾਲੀ 1% M.F.	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	333
ਚੀਜ਼, ਚੈਡਰ, ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਾਲਾ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	106
ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼, 1% M.F.	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	103
ਬੀਨਸ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ		
ਬੀਨਸ, ਬੇਕ ਕੀਤੀਆਂ, ਡੱਬੋਬੰਦ, ਸਾਦੀਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	421 ਤੋਂ 552
ਬੀਨਸ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਨੀਲੇ, ਕਾਲੇ ਜਾਂ ਰਾਜਮਾਂਹ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	541
ਦਾਲਾਂ, ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	540
ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਆਟਾ (ਵੇਸਟ)	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	411
ਸੋਇਆ ਪੇਸ਼, ਫੇਰਟੀਫਾਈਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	380
ਰਾਜਮਾਂਹ, ਫਾਵਾ ਫਲੀਆਂ ਜਾਂ ਛੋਲੇ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	345

Pun: Food Sources of Potassium

© 2020 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

ਟੋਫੂ, ਨਰਮ, ਠੋਸ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੋਸ	150 ਗ੍ਰ (¾ ਕੱਪ)	182 ਤੋਂ 222
ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ		
ਪੇਠੇ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੈਸ ਦੇ ਬੀਜ, ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	454
ਭੰਗ ਦੇ ਬੀਜ, ਕੱਢੇ ਹੋਏ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	448
ਬਦਾਮ, ਸੁੱਕੇ ਭੰਨੇ ਹੋਏ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	250
ਗਿਰੀਆਂ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਭੁੰਨੀਆਂ ਹੋਈਆਂ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	235
ਪੀਨਟ ਬਟਰ, ਕੁਦਰਤੀ	30 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਚਮਚੇ)	207
ਕਾਜੂ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਭੁੰਨੀਆਂ ਹੋਈਆਂ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	196
ਤਿਲ, ਸੁੱਕੇ ਅਤੇ ਕੱਢੇ ਹੋਏ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	141
ਅਖਰੋਟ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	131
ਪੀਕਨ, ਸੁੱਕੇ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	118
ਮੀਟ, ਪੇਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਆਂਡੇ		
ਹੈਲੀਬਟ ਮੱਛੀ, ਬੇਕ ਕੀਤੀ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰ (2½ ਔਂਸ)	396
ਸਾਲਮਨ ਸਪ੍ਰਿੰਗ, ਬੇਕ ਕੀਤੀ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰ (2½ ਔਂਸ)	379
ਟ੍ਰਾਊਟ ਮੱਛੀ, ਬੇਕ ਕੀਤੀ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰ (2½ ਔਂਸ)	347
ਬੀਫ, ਸਟੇਕ ਜਾਂ ਰੋਸਟ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	75 ਗ੍ਰ (2½ ਔਂਸ)	206
ਪੋਰਕ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	75 ਗ੍ਰ (2½ ਔਂਸ)	292
ਟਰਕੀ, ਘੱਟ ਪੱਕਿਆ ਮੀਟ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	75 ਗ੍ਰ (2½ ਔਂਸ)	265

Pun: Food Sources of Potassium

© 2020 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

ਟਰਕੀ, ਵੱਧ ਪੱਕਿਆ ਮੀਟ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	75 ਗ੍ਰ (2½ ਔਂਸ)	212
ਮੇਮਣਾ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	75 ਗ੍ਰ (2½ ਔਂਸ)	264
ਚਿਕਨ, ਘੱਟ ਅਤੇ ਵੱਧ ਪੱਕਿਆ ਮੀਟ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	75 ਗ੍ਰ (2½ ਔਂਸ)	182
ਟੂਨਾ, ਲਾਈਟ, ਡੱਬੇਬੰਦ	75 ਗ੍ਰ (2½ ਔਂਸ)	134
ਆਂਡਾ, ਸਾਬਤ, ਵੱਡਾ	1	57

ਹੋਰਭੋਜਨ	ਵਰਤਾਉਣਦੀਮਾਤਰਾ	ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ (ਮਿ.ਗ੍ਰ)
ਨਮਕ ਦਾ ਵਿਕਲਪ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲਾ*	1.2 ਗ੍ਰ (¼ ਚਮਚੇ)	610 ਤੋਂ 651
ਚਾਕਲੇਟ (45 to 59% ਠੋਸ)	100 ਗ੍ਰ	559
ਸੀਰਾ, ਬਲੈਕਸਟ੍ਰੈਪ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਚਮਚਾ)	518
ਬਦਾਮ ਪੇਯ, ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ, ਵਨੀਲਾ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	375
ਸੀਰਾ, ਫੈਸੀ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਚਮਚਾ)	311
ਵੋਰਸੈਸਟਰਸ਼ਿਰ ਸੈਸ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਚਮਚਾ)	135
ਕੋਫੀ, ਬ੍ਰਿਊਡ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	123
ਚਾਹ, ਬ੍ਰਿਊਡ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	93
ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਪੇਅ, ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	70
ਸੋਏ ਸੈਸ, ਰੈਗੂਲਰ, ਤਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੋਯੂ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਚਮਚਾ)	39 ਤੋਂ 82
ਮੈਪਲ ਸਿਰਪ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਚਮਚਾ)	45

Pun: Food Sources of Potassium

© 2020 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

ਮਿੱਠੀ ਅਤੇ ਖੱਟੀ ਸੋਸ, ਵਪਾਰਕ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਚਮਚਾ)	18
---------------------------	--------------------	----

ਸ੍ਰੋਤ: ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟ ਫਾਇਲ। (ਜੁਲਾਈ 2019 ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ।)

<https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-eng.jsp>

*ਨਮਕ ਦੇ ਕਈ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਚੁੱਕਵਾਂ ਵਿਕਲਪ ਹਨ।



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ, 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੀ/ਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗੀ/ਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

8-1-1 ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। 8-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਕੇਵਲ ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੇ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਪੰਜਾਬੀ"/"Punjabi" ਕਰੋ), ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ :

- । ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ www.healthlinkbc.ca – ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਵਾਨਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ।



ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

ਵਿਤਰਕ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।