Punjabi - Number 68d
Nutrition Series - March 2022

ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਆਇਰਨ
Iron in Foods

ਮੈਨੂੰ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਅਜਿਹਾ ਖਣਿਜ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ (“ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੀ-ਮੁਹ-ਗਲੋ-ਬਿੰਨ” ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਰੈੱਡ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੱਕ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਵਾਸਤੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਲੁੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਇਰਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀਮ ਆਇਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਅਨੇਕ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਆਇਰਨ ਪਾਇਆ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਮੱਛੀ
- ਅੰਡੇ
- ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ, ਟੋਫੂ
- ਕਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਚੁਕੰਦਰ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਨੂਆ, ਸਾਬਤ ਔਟ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਡਬਲਰੋਟੀ
- ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਅਤੇ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਵਰਗੇ ਕਈ ਸੁੱਕੇ ਫਲ

ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਮਿਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਸਫੇਦ ਆਟੇ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਰਗੇ ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲ, ਇਨਫੈਂਟ ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਇਰਨ ਮਿਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਟੇਬਲ ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਕੀ ਆਇਰਨ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ।

ਆਇਰਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਦੀਆਂ 2 ਕਿਸਮਾਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- *ਹੀਮ (Heme)* ਆਇਰਨ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- *ਨੌਨ-ਹੀਮ (Non-heme)* ਆਇਰਨ ਅੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਇਰਨ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਆਇਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਉਨੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਆਦਾ *ਨੌਨ-ਹੀਮ (Non-heme)* ਆਇਰਨ *ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀਮ (Heme)* ਆਇਰਨ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿੰਨ ਸੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਖਾਕੇ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿੰਨ ਸੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਲਾਲ, ਪੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੈਪਰਜ਼
- ਬਰੋਕਲੀ, ਬਰਸਲ ਸਪਰਾਉਟਸ, ਸਨੋ ਪੀਜ਼
- ਪਪੀਤਾ, ਕਿਵੀ ਫਰੂਟ, ਸਟ੍ਰੌਬੈਰੀਆਂ
- ਸੰਤਰੇ ਅਤੇ ਗਰੇਪਫਰੂਟ

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਆਇਰਨ ਹੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਆਇਰਨ ਹੈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦਾ ਟੇਬਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਯੂਟ੍ਰੀਐਂਟ ਫਾਇਲ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ)।

ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ, ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਟੇਬਲ ਜਾਂਚੋ। ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਟੇਬਲ ਤੇ ਦਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ (%DV) ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਜੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ “ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ” ਜਾਂ “ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ” ਆਇਰਨ ਹੈ। “ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ” 5% ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ DV ਹੈ ਅਤੇ “ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ” 15% ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ DV ਹੈ। ਕਈ ਲੇਬਲ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਨਗੇ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- HealthLinkBC File #68c ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ
- ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ: ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਯੂਟ੍ਰੀਐਂਟ ਫਾਇਲ

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

ਆਇਰਨ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ

ਹੀਮ (Heme) ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ	**ਪਰੋਸਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ**	**ਆਇਰਨ** (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)
ਕਲੇਜੀ (ਪੋਰਕ, ਚਿਕਨ, ਜਾਂ ਬੀਫ)*	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	4.6 ਤੋਂ 13.4
ਸਿੱਪ (Oysters)** ਜਾਂ ਸਿੱਪਦਾਰ ਮੱਛੀ (mussels)	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	5.0 ਤੋਂ 6.3
ਮੇਮਣਾ (Lamb) ਜਾਂ ਬੀਫ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	1.5 ਤੋਂ 2.4
ਘੋਗਾ ਮੱਛੀ (Clams)	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	2.1
ਸਾਰਡੀਨਜ਼ (Sardines) , ਡੱਬੇਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	2.0
ਟੂਨਾ, ਹੈਰਿੰਗ, ਟ੍ਰਾਊਟ, ਜਾਂ ਮੈਕਰਲ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	1.2
ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਪੋਰਕ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	0.9
ਸੈਮਨ ਜਾਂ ਟਰਕੀ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	0.5
ਨੌਨ-ਹੀਮ (Non- Heme) ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ	**ਪਰੋਸਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ**	**ਆਇਰਨ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)**
ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਆਇਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ	28 g (5 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	7.0
ਸੋਇਆਬੀਨ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿ ਲੀ (3/4 ਕੱਪ)	6.5
ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ	175 ਮਿ ਲੀ (3/4 ਕੱਪ)	3.3 ਤੋਂ 4.9
ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ/ ਕਰਨਲਜ਼ ਭੁੰਜੇ ਹੋਏ	60 ਮਿ ਲੀ (1/4 ਕੱਪ)	4.7
ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਆਇਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਸੀਰੀਅਲ	30 ਗ੍ਰਾਮ	4.5
ਬਲੈਕਸਟ੍ਰੈਪ ਮੋਲਾਸੇਜ਼ (Blackstrap molasses)	15 ਮਿ ਲੀ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	3.6
ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਆਇਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ	175 ਮਿ ਲੀ (3/4 ਕੱਪ)	3.4
ਪਾਲਕ (ਪਕਾਈ ਹੋਈ)	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	3.4
ਮੀਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੀਟਬਾਲ	150 ਗ੍ਰਾਮ	3.2
ਟੋਫੂ, ਸਖਤ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਜਾਂ ਏਡਾਮਾਮੇ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	150 ਗ੍ਰਾਮ (3/4 ਕੱਪ)	2.4
ਤਾਹੀਨੀ (ਤਿੱਲ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਮੱਖਣ)	30 ਮਿ ਲੀ (2 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	2.3
ਸਫੇਦ ਚਨੇ	175 ਮਿ ਲੀ (3/4 ਕੱਪ)	2.2
ਸਵਿਸ ਸ਼ਾਰਡ (Swiss chard) (ਪਕਾਈ ਹੋਈ) ਜਾਂ ਚੁਕੰਦਰ ਦੇ ਪੱਤੇ (ਪਕਾਏ ਹੋਏ)	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	1.5 ਤੋਂ 2.1
ਆਲੂ (ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਬੇਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ)	1 ਦਰਮਿਆਨਾ	1.9
ਬੇਗਲ (Bagel)	½ ਬੇਗਲ	1.9
ਸੀਵੀਡ , ਅਗਾਰ (ਸੁੱਕਾ)	8 ਗ੍ਰਾਮ (1/2 ਕੱਪ)	1.7
ਪਰੂਨ ਦੀ ਪਿਊਰੀ	60 ਮਿ ਲੀ (1/4 ਕੱਪ)	1.7
ਕਿਨੂਆ (Quinoa) (ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ)	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	1.5
ਅੰਡੇ	2	1.4
ਜਲਦੀ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਫਲੇਕਸ ਵਾਲੇ ਓਟਸ (Oats) (ਬਣਾਏ ਹੋਏ)	175 ਮਿ ਲੀ (3/4 ਕੱਪ)	1.4
ਬਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ, ਜਾਂ ਪੀਕਾਨ	60 ਮਿ ਲੀ (1/4 ਕੱਪ)	0.8 ਤੋਂ 1.3
ਹਰੇ ਮਟਰ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	1.3
ਸਫੇਦ ਡਬਲਰੋਟੀ	35 ਗ੍ਰਾਮ (1 ਸਲਾਇਸ)	1.3
ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਆਇਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਐਗ ਨੂਡਲ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	1.2
ਸੁਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ/ਕਰਨਲਜ਼, ਸੁੱਕੇ ਭੁੰਜੇ ਹੋਏ	60 ਮਿ ਲੀ (1/4 ਕੱਪ)	1.2
ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਸੌਸ (ਡੱਬੇਬੰਦ)	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	1.2
ਸੌਇਰਕਰਾਉਟ (Sauerkraut)	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	1.1
ਸੋਇਆ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ	250 ਮਿ ਲੀ (1 ਕੱਪ)	1.1
ਪਾਲਕ, ਕੱਚੀ	250 ਮਿ ਲੀ (1 ਕੱਪ)	0.9
ਸੁੱਕੀਆਂ ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼	60 ਮਿ ਲੀ (1/4 ਕੱਪ)	0.7 ਤੋਂ 0.9
ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੀ ਬਣੀ ਡਬਲਰੋਟੀ	35 ਗ੍ਰਾਮ (1 ਸਲਾਇਸ)	0.9
ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦਾ ਪਾਸਤਾ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ ਲੀ (1/2 ਕੱਪ)	0.8
ਐਸਪੈਰੇਗਸ ਜਾਂ ਸਲਾਇਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਚੁਕੰਦਰ ਪਕਾਏ ਹੋਏ	6 ਸਪੀਅਰਜ਼	0.7 ਤੋਂ 0.8

ਮਿ ਲੀ (mL) = ਮਿਲੀਲੀਟਰ

ਸ੍ਰੋਤ: ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਯੂਟ੍ਰੀਐਂਟ ਫਾਇਲ

* ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਲੇਜੀ ਜਾਂ ਕਲੇਜੀ ਨਾਲ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ 75ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ) ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਕਲੇਜੀ (ਲਿਵਰ) ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿੰਨ ਏ ਦੀ ਉੱਚੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿੰਨ ਏ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
** ਪੈਸੇਫਿਕ ਸਿੱਪਾਂ (Pacific oysters) ਵਿੱਚ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕੈਡਮੀਅਮ ਦੀ ਉੱਚੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਸਤੇ 12 ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ 1.5 ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।