

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

Calcium and your health

ਮੈਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਬਲਾਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਉਮਰ	ਟੀਚਾ	ਇਸ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ
0-6 ਮਹੀਨੇ	200 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	1000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
6-12 ਮਹੀਨੇ	260 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	1500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ	700 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	2500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
4 ਤੋਂ 8 ਸਾਲ	1000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	2500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
9 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ*	1300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	3000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
19 ਤੋਂ 50 ਸਾਲ*	1000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	2500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
51 ਤੋਂ 70 ਸਾਲ	ਮਰਦ: 1000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਮਹਿਲਾ: 1200 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	2000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
70 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ	1200 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	2000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ

mg = ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ

*ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ

ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼
- ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਪਲਾਂਟ-ਆਧਾਰਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਰਟਿਫਾਈਡ ਸੋਇਆ ਬੇਵਰੇਜ
- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਲਫੇਟ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਟੇਫੂ
- ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਲੀ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਲਮਨ ਜਾਂ ਸਾਰਡੀਨ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਦਾਮ ਅਤੇ ਤਿਲ
- ਬੀਨਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਟੇ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਨੇਵੀ ਬੀਨਜ਼

- ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਿੰਡੀ, ਬੋਕ ਚੋਏ, ਚੀਨੀ ਬ੍ਰੋਕਲੀ; ਪੱਤੇਦਾਰ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕੇਲ, ਅਰੁਗੁਲਾ, ਸਲਗਮ ਦੇ ਪੱਤੇ; ਸੀਵੀਡ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਲਪ ਅਤੇ ਵਾਕਾਮੇ

ਆਪਣੀਆਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸੋਖਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸੋਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਧੇ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ, ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸੋਖਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ [ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ 68n ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

<https://osteoporosis.ca/calcium-calculator/> 'ਤੇ ਵੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ

ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਹੋਰ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

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।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ: [ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਫਾਇਲ](#)

ਪੇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸੋਡੀਅਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਮਾਪ	ਸੋਡੀਅਮ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ (250 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਵੱਧ)*		
ਦੁੱਧ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	310
ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਪਲਾਂਟ-ਆਧਾਰਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਇਆ, ਬਦਾਮ ਜਾਂ ਓਟ**	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	310
ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	310
ਚੀਜ਼, ਅਰਧ-ਸਖਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਜ਼ੇਰੇਲਾ ਅਤੇ ਚੈਡਰ	50 ਗ੍ਰਾਮ (1 ½ ਔਂਸ)	300-450
ਬਟਰਮਿਲਕ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	300
ਸਾਰਡਾਈਨ, ਐਟਲਾਂਟਿਕ, ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਡੱਬਾਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	286
ਚੀਜ਼, ਰਿਕੋਟਾ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	270-350
ਕੇਫੀਰ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	267
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਲਫੇਟ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਟੋਫੂ	150 ਗ੍ਰਾਮ (5 ਔਂਸ)	220-400
ਦਹੀ	175 ਗ੍ਰਾਮ (3/4 ਕੱਪ)	200-390
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ (150 ਤੋਂ 249 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)*		
ਸਾਲਮਨ, ਗੁਲਾਬੀ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਡੱਬਾਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	212
ਐਡਾਮਾਮੇ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	175 ਮਿ.ਲੀ. (3/4 ਕੱਪ)	207
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਸਰੋਤ (50 ਤੋਂ 149 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)*		
ਟੈਂਪੇਹ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	150 ਗ੍ਰਾਮ (5 ਔਂਸ)	144
ਚੀਆ (Chia) ਦੇ ਬੀਜ	30 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	136
ਤਾਹਿਨੀ (ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਮੱਖਣ)	30 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	130
ਚਿੱਟੇ ਬੀਨਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿ.ਲੀ. (3/4 ਕੱਪ)	119
ਬਦਾਮ ਦਾ ਮੱਖਣ	30 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	113
ਪਿਕਰੇਲ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	106
ਸ਼ਲਗਮ ਦਾ ਸਾਗ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	104
ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼, 1%	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	100
ਬਦਾਮ, ਸੁੱਕੇ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ	60 ਮਿ.ਲੀ. (1/4 ਕੱਪ)	94
ਨੇਵੀ ਬੀਨਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿ.ਲੀ. (3/4 ਕੱਪ)	93
ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਸਾਗ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਬੰਦ ਗੋਭੀ/ਬੋਕ ਚੋਏ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	86
ਆਕਟੋਪਸ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	80
ਕਲੈਮਸ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	69
ਨਾਨ	1 ਛੋਟਾ (100 ਗ੍ਰਾਮ)	72
ਸੀਵੀਡ, ਕੈਲਪ, ਕੱਚੀ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	71
ਭਿੰਡੀ, ਪੱਕੀ ਹੋਈ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	65
ਸੀਵੀਡ, ਵਕਾਮੇ, ਕੱਚੀ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	63
ਬ੍ਰੇਡ	2 ਸਲਾਈਸ (70ਗ੍ਰਾਮ)	60
ਛੋਲੇ, ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ	175 ਮਿ.ਲੀ. (3/4 ਕੱਪ)	58
ਸਮੇਲਟ, ਬੇਕ ਜਾਂ ਬਰੋਇਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ)	58
ਕੋਲ, ਕੱਚੀ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	53
ਸੰਤਰਾ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ	52

mL = ਮਿਲੀਲੀਟਰ, g = ਗ੍ਰਾਮ, tbsp = ਚਮਚ, mg = ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਸਰੋਤ: ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨਲ ਫਾਇਲ

*ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਭੋਜਨ ਲੇਬਲਿੰਗ ਨਿਯਮਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ।

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

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles '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। ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।