



ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

Iron and Your Health

ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਅਜਿਹਾ ਖਣਿਜ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ (“ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੀ-ਮੁਹ-ਗਲੋ-ਬਿਨ” 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। ਕਾਫੀ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਅਨੀਮੀਆ (“ਅਹ-ਨੀ-ਮੀ-ਆਹ” ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲਓ। ਅਨੀਮੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਜਲਦੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਨਿਆਇਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਵਾਸਤੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

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

ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਤਰਾ:

ਉਮਰ (ਸਾਲ)	ਮਰਦ	ਔਰਤ
1 ਤੋਂ 3	7 ਐਮਜੀ	7 ਐਮਜੀ
4 ਤੋਂ 8	10 ਐਮਜੀ	10 ਐਮਜੀ
9 ਤੋਂ 13	8 ਐਮਜੀ	8 ਐਮਜੀ*
14 ਤੋਂ 18	11 ਐਮਜੀ	15 ਐਮਜੀ
19 ਤੋਂ 49	8 ਐਮਜੀ	18 ਐਮਜੀ
50 ਤੋਂ ਵੱਧ	8 ਐਮਜੀ	8 ਐਮਜੀ
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ	27 ਐਮਜੀ
19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ	10 ਐਮਜੀ
19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ	9 ਐਮਜੀ

ਐਮ ਜੀ = ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ

* ਇਸ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਲਗਭਗ 11 ਐਮ ਜੀ ਹੈ।

ਕੀ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੇ ਟੇਬਲ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਲਗਭਗ ਦੁੱਗਣੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਜਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹਲੇ ਵੀ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਉਹ 19 ਤੋਂ 49 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਕਸਰ ਖੂਨ ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਖੂਨ ਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਧ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਆਦਾ ਦਮ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਕਰਕੇ ਜਿਆਦਾ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਾਫੀ ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ। 16 ਤੋਂ 20 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਵਾਲਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ/ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੇ ਸਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟ ਸੀ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀਆਂ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਕਾਫੀ ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੇ ਭੰਡਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣਗੇ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਣ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ, ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਦਾਲਾਂ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਟੋਫੂ। ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵਧ ਵਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਨੇਕ ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #69c ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇਖੋ](#)।

ਮੈਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) 2 ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- **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 ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ, ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਆਦਾ ਨੌਨ-ਹੀਮ (Non-heme) ਆਇਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਹੀਮ (Heme)** ਆਇਰਨ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਖਾਕੇ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਲਾਲ, ਪੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੈਪਰਜ਼, ਬਰੋਕਲੀ, ਬਰਸਲ ਸਪਰਾਉਟਸ, ਸਨੋ ਪੀਜ਼, ਪਪੀਤਾ, ਕਿਵੀ ਫਰੂਟ, ਸਟ੍ਰੋਬੇਰੀਆਂ, ਸੰਤਰੇ ਅਤੇ ਗਰੇਪਫਰੂਟ।

ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਇੱਕ ਸੰਤਰੇ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਗਰੇਪਫਰੂਟ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ) ਦੇ ਨਾਲ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀਰੀਅਲ (ਨੌਨ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ)

- ਪੋਰਕ (ਨੌਨ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ) ਦੇ ਨਾਲ ਸਪਲਿਟ ਪੀ ਸੂਪ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ)
- ਪਾਲਕ (ਨੌਨ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ) ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਬੇਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪੈਪਰਜ਼ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ) ਦੇ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਸਲਾਦ
- ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਸੌਸ ਵਿੱਚ ਦਾਲਾਂ (ਨੌਨ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ), ਬਰੋਕਲੀ, ਅਤੇ ਲਾਲ ਪੈਪਰਜ਼ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ)

ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਨ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਸਟ-ਆਇਰਨ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਕਾਓ।

ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬਲੈਕ ਟੀ, ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਨਾ ਪਿਓ। ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਘੰਟਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਨੌਨ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੇ ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੇ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੇ ਪੂਰਕ ਤਾਂ ਹੀ ਲਓ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਿਆਇਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ। ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਸਮੇਤ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੇ ਪੂਰਕਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।

ਹੀਮੋਕ੍ਰੋਮਾਟੋਸਿਸ (hemochromatosis) ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਜਜ਼ਬ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੇ ਪੂਰਕ ਨਹੀਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪੂਰਕ ਦੋਵੇਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਨਾ ਲਓ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਪੂਰਕ ਤੋਂ ਜਜ਼ਬ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #68d ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਦੇਖੋ](#)।

ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਲਈ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।