

# ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

## Iron & Your Health

### ਆਇਰਨ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਆਇਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤਕ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਕਸੀਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਆਇਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਫੈਰੇਟਿਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਆਇਰਨ ਹੈ। ਘੱਟ ਫੈਰੇਟਿਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਆਇਰਨ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ, ਅਲੂੜਾਂ, ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਇਰਨ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ।
- ਪੇਸ਼ਣ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਮੁਤਾਬਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15% ਆਇਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।



### ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 2 ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਆਇਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

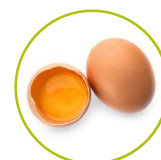
1. **ਹੀਮ ਆਇਰਨ** ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਆਇਰਨ ਹੈ ਜੋ ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੋਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. **ਨੋਨ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ** ਆਇਰਨ ਦੀ ਉਹ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਖ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ।

#### ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ (ਹੀਮ ਆਇਰਨ)

ਬੀਫ  
ਭੇਡ  
ਬਕਰਾ  
ਸੂਰ  
ਚਿਕਨ  
ਟਰਕੀ  
ਮੱਛੀ  
ਅੰਡੇ

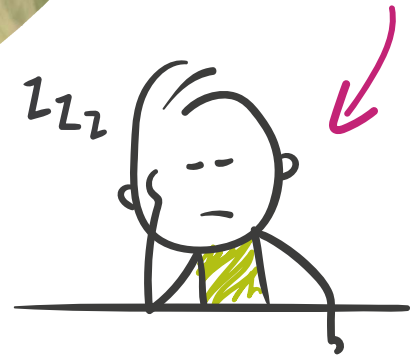
#### ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ (ਨੋਨ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ)

ਛੋਲੇ ਅਤੇ ਦਾਲ  
ਰਾਜਮਾਂਹ  
ਟੋਫੂ  
ਆਇਰਨ-ਯੁਕਤ ਬ੍ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ  
ਪਾਸਤਾ  
ਕੀਨੂਆ  
ਪਾਲਕ  
ਹਰੇ ਮਟਰ  
ਮੂੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਬਦਾਮ ਦਾ ਮੱਖਣ  
ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ  
ਚੀਆ ਬੀਜ  
ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ



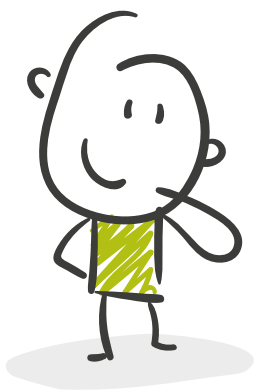


ਘੱਟ ਆਇਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ  
ਹੈ ਘੱਟ ਊਰਜਾ



**ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੋਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੁਕਤੇ:**

- ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਲਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਹੋਵੇ
- ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕਾਸਟ ਆਇਰਨ ਦੀ ਕੜਾਹੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਭੋਜਨ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖਾਓ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੋਫੀ ਨਾ ਪੀਓ।



**ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਇਰਨ ਸੰਪੂਰਕ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ:**

- ✓ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਲਈ, ਸੰਪੂਰਕ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਓ।
- ✓ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਸੰਪੂਰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਲਓ।
- ✓ ਕਬਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਖੂਬ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- ✓ ਆਪਣੇ ਆਇਰਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਮੁੜ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ।

**ਨੋਟ:** ਆਇਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਸੰਪੂਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਬਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਦਾਗ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।