



Osteoporosis Canada

Ostéoporose Canada

# ਕੈਲਸੀਅਮ

## ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ

ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਭੁਰਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ।

**ਕੈ**ਲਸੀਅਮ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਸੈੱਲ, ਦਿਲ, ਨਾੜਾਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਸਮੇਤ, ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਲਸੀਅਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੈਲਸੀਅਮ ਤਿੰਨ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ:

- ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਪਿੰਜਰ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ,
- ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ, ਅਤੇ
- ਖੂਨ ਵਿਚ।

ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਲਸੀਅਮ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸੋਚੀ-ਸਮਝੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੀ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਫੌਰੀ ਤੌਰ ਤੇ- ਉਪਲਬਧ ਰਹੇ। ਸਰੀਰ ਇਹ ਕੰਮ ਤਿੰਨ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਕੈਲਸੀਅਮ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਜੇਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਘੱਟ ਸੰਘਣੀਆਂ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਹ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਕੁੱਝ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਖੂਨ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਭੇਜ ਕੇ ਇਸਦੀ ਖੂਨ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਲਸੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਇਸਦੀ ਯੋਗ ਸਪਲਾਈ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੇ ਭੰਡਾਰ- ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ-ਤੋਂ ਕੈਲ-ਸੀਅਮ ਨਾ ਲੈਣੀ ਪਵੇ।



## ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਬਚਪਨ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਨਰੋਏ ਪਿੰਜਰ ਵਾਸਤੇ ਕੈਲਸੀਅਮ ਮਿਲਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਦਮੀਆਂ ਵਿਚ 20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਸਿਖਰ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਾਡੇ ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਜਵਾਨੀ ਦੌਰਾਨ ਖਾਧੇ ਕੈਲਸੀਅਮ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਖਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੱਧ ਠੋਸ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਸਾਡੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁਸਾਮਦਾਰ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਓਨੀ ਹੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ।

ਹੱਡੀ ਇੱਕ ਜਾਨਦਾਰ ਟਿਸ਼ੂ ਹੈ, ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਹੱਡੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਲਚਕਦਾਰ ਹੈ ਪਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਨਿੱਕੇ ਮੋਟੇ ਨੁਕਸ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ

ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇੱਕ ਇਮਾਰਤ ਦੀਆਂ ਨੀਂਹਾਂ ਵਿਚ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੈੱਲਾਂ ਵਾਲੇ ਦੋ ਗਰੁੱਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ “ਮੁਰੰਮਤੀ ਅਮਲੇ” ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਔਸਟੀਕਲਾਸਟਸ ਹੱਡੀ ਦੇ ਭੁਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਏ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਦਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਔਸਟੀਬਲਾਸਟਸ ਤਰੇਝਾਂ ਨੂੰ ਮਸਾਲੇ ਨਾਲ ਭਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਜੰਮ ਕੇ ਨਵੀਂ ਹੱਡੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੋ-ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਾਲੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਨਾ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਾਲਗ ਵਿਚ ਹਰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਮੁਕੰਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ, ਮੁਰੰਮਤੀ ਅਮਲੇ ਦੇ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲ ਦੀ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਔਸਟੀਓਕਲਾਸਟਸ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਔਸਟੀਓਬਲਾਸਟਸ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁੜ ਉਸਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਅਨੇਕਾਂ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਵੀ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵਧੇਰੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਢੁਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੈਲਸੀਅਮ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮੁੜ ਉਸਾਰੀ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਸੰਤੁਲਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਅਧਿਅਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੈਲਸੀਅਮ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਉਮਰ	ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ
4 to 8	800 mg
9 to 18	1300 mg
19 to 50	1000 mg
50+	1500 mg
ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਦੁਧ-ਚੁੰਘਾਉਂਦੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ	1000 mg

# ਖੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਮੁਨਾਸਬ ਮਿਕਦਾਰ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਭੋਜਨ ਚਾਰਟ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ- ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਹੈ- ਜਿਹੜਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਪੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿੰਨਾ ਕੈਲਸੀਅਮ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

## ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਓ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਛੇਤੀ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੈਲਸੀਅਮ ਹੈ

ਡੋਅਰੀ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸੋਮਾ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਅਜੇਹਾ ਕੈਲਸੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਰੀਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਕਿੱਮ ਮਿਲਕ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਲਸ ਦੁੱਧ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਕੈਲਸੀਅਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵਾਧੂ ਲਾਭ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਵਾਧੂ ਮਿਕਦਾਰ ਪਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਜੂਸ ਵਿਚ ਵੀ ਦੁੱਧ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਕੈਲਸੀਅਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਲੇਬਲ ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਵੇਖੋ)। ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੱਛੀ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਹੱਡੀਆਂ ਹੋਣ (ਡੱਬੇਬੰਦ ਸੈਮਨ ਅਤੇ ਸਾਰਡਾਈਨ) ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਕੈਲਸੀਅਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

## ਉਹਨਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਬਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਲੂਣ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਲੂਣ (ਸੋਡੀਅਮ):

ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ 90 ਫੀ ਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਟੇਬਲ ਸਾਲਟ ਤੋਂ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਲੂਣ ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ।

### ਕੈਫੀਨ:

ਬਹੁਤ ਮਾਹਿਰ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਕੈਲਸੀਅਮ ਉੱਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਕੱਪ ਕਾਫੀ ਜਾਂ ਕੋਲਾ ਸ਼ਾਇਦ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚਾਰ ਕੱਪਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੀ ਡਰਿੰਕ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਕੱਪ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ ਪੀਵੋ (ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਦੀ ਥਾਂ ਕਾਫੀ ਲੈਣੇ ਪੀਵੋ)। ਚਾਹ ਕੈਲਸੀਅਮ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

# ਕੁੱਝ ਆਮ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ	ਮਿਕਦਾਰ	ਕੈਲਸੀਅਮ*
ਦੁੱਧ- 2 %, 1%, ਸਕਿੱਮ, ਚੋਕਲੇਟ	1 ਕੱਪ/250 mL	300 mg
ਲੱਸੀ 1	1 ਕੱਪ/250 mL	285 mg
ਚੀਜ਼ ਮੋਜ਼ਰੈਲਾ 1	1 1/4"/3 cm cube	200 mg
ਚੀਜ਼-ਚੈਡਰ, ਈਡਮ, ਗਾਉਡਾ	1 1/4"/3 cm cube	245 mg
ਦਹੀਂ- ਸਾਦਾ	3/4 ਕੱਪ/185 mL	295 mg
ਦੁੱਧ- ਪਾਊਡਰ, ਸੁੱਕਾ	1/3 ਕੱਪ/75 mL	270 mg
ਆਈਸ ਕਰੀਮ	1/2 ਕੱਪ/125 mL	80 mg
ਕੋਨੇਜ ਚੀਜ਼ 2%, 1%	1/2 ਕੱਪ/125 mL	75 mg
<b>ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਦਲ</b>		
ਸਾਰਡਾਈਨਜ਼, ਹੱਡੀਆਂ ਸਮੇਤ	1/2 ਕੈਨ/55 g	200 mg
ਸੈਮਨ, ਹੱਡੀਆਂ ਸਮੇਤ- ਡੱਬੇ ਬੰਦ	1/2 ਕੈਨ/105 g	240 mg
ਵਾਧੂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਵਾਲੇ ਚੋਲ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ	1 ਕੱਪ/250 mL	300 mg
ਵਾਧੂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਵਾਲਾ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ	1 ਕੱਪ/250 mL	300 mg
ਮੇਲੈਂਸਿਜ਼, ਬਲੈਕਸਟਰੈਪ	1 ਚਮਚ/15 mL	180 mg
ਤਿਲ	1/2 ਕੱਪ/125 mL	95 mg
ਬੀਨਜ਼, ਬੋਕਡ	1/2 ਕੱਪ/125 mL	75 mg
ਬੀਨਜ਼- ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ (ਰਾਜਮਾਂਗ, ਲੀਮਾ)	1 ਕੱਪ/250 mL	50 mg
ਸੋਇਆਬੀਨਜ਼- ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ	1 ਕੱਪ/250 mL	170 mg
ਟੈਕੋ	1 ਛੋਟਾ	221 mg
ਟੋਫੂ- ਕੈਲਸੀਅਮ ਸਲਫੇਟ ਵਾਲਾ	3 oz/84 g	130 mg
<b>ਬਰੈਡ (ਡਬਲਰੋਟੀ) ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ</b>		
ਮਫਿਨ- ਬੂਰੇ ਵਾਲਾ (ਰੈਸਿਪੀ ਤੋਂ, ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ)	1 ਦਰਮਿਆਨਾ	84 mg
ਬਰੈਡ - ਪੂਰਾ ਕਣਕ	2 ਪੀਸ	40 mg
ਇਨਸਟੈਂਟ ਓਟਮੀਲ, ਵਾਧੂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਵਾਲਾ	1 ਪਾਊਚ/32 g	150 mg
<b>ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ</b>		
ਬਰੋਕਲੀ- ਪਕਾਈ ਹੋਈ	3/4 cup/185 mL	50 mg
ਸੰਤਰਾ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ	50 mg
ਕੋਲਾ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ	10 mg
ਬੋਕ ਚੁਆਇ	1/2 ਕੱਪ/125 mL	75 mg
ਅੰਜੀਰ- ਸੁੱਕੇ	10	150 mg
<b>ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਖਾਣੇ</b>		
ਲਜ਼ਾਨੀਆ- ਘਰ ਬਣਾਇਆ	1 ਕੱਪ/250 mL	285 mg
ਸੂਪ, ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਕਨ, ਖੁੰਬਾਂ ਜਾਂ ਸੈਲਰੀ ਦਾ ਕਰੀਮ ਸੂਪ	1 ਕੱਪ/250 mL	175 mg

\*ਲਗਭੱਗ ਮਾਤਰਾ

\*ਕੈਲਸੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਦੁੱਧ- ਹਰ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿੱਚ 100 ਮਿ.ਗ੍ਰ. ਮਿਲਾਓ

ਸੋਏ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚਲਾ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੁੱਧ ਦੀ 75% ਦਰ ਅਨੁਸਾਰ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਖਾਣਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਦਾਮ, ਰੂਬਾਰਬ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਵਿਚਲਾ ਕੈਲਸੀਅਮ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡੋਅਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਡੋਅਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਨਾਂਗ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ

ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੈਲਸੀਅਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ) ਅਤੇ ਕੈਲਸੀਅਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

# ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ: ਕੈਲਸੀਅਮ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੀ ਮੁੱਖ ਚਾਬੀ ਹੈ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ 3 ਨਾਲ ਕੈਲਸੀਅਮ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 30 ਤੋਂ 80 ਫੀ ਸਦੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ 19 ਤੋਂ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਉੱਘਾਉਂਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਸਮੇਤ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ 400 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੂਨਿਟ (ਆਈ ਯੂ) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੈਣ। 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 800 ਆਈ ਯੂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਵਾਧੂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਾਲ ਲੈਸ ਡੀ 3 ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਹਰ 250 ਮਿਲੀ ਲੀਟਰ ਗਲਾਸ ਵਿਚ 100 ਆਈ ਯੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਰਜਰੀਨ, ਅੰਡੇ, ਚਿਕਨ ਲਿਵਰ, ਸੈਮਨ, ਸਾਰਡਾਈਨਜ਼, ਹੈਰਿੰਗ, ਮੈਕਰਲ, ਸੋਰਡਫਿਸ਼ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦੇ ਤੇਲ (ਹੈਲੀਬੱਟ ਅਤੇ ਕੋਡ ਲਿਵਰ ਦੇ ਤੇਲ) ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਇਕੱਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਸ਼ਾਇਦ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਗੌਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਖਾਸ ਕਰ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ। ਬਹੁਤੇ ਮਲਟੀ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ 3 ਦੇ 400 ਆਈ ਯੂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਕੈਲਸੀਅਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ 3 ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੈਲਸੀਅਮ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਇਕੱਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕੈਲਸੀਅਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਢੰਗ ਹੈ।

ਕੈਲਸੀਅਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਉਹ ਗੋਲੀਆਂ, ਕੈਪਸੂਲ ਅਤੇ ਤਰਲ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਗੈਰ-ਭੋਜਨ ਸੋਮਿਆਂ ਤੋਂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸੋਮਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੈਲਸੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ, ਜਿਹੜੇ ਚੂਨੇ ਦੇ ਪੱਥਰ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘੋਗਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੈੱਲ ਸੋਮਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੈੱਲ ਸੋਮਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੇਬਲ ਉੱਪਰ “ਕੁਦਰਤੀ” ਸੋਮਿਆਂ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਪੀ ਦੇ ਖੋਲ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਕੈਲਸੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ “ਰੀਫਾਈਨਡ” ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਿਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਚੀਲੇਟਡ ਕੈਲਸੀਅਮ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਖਾਸ ਢੰਗ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੈਲਸੀਅਮ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣਕ ਤੌਰ ਤੇ

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸੀਅਮ ਸਿਟਰੇਟ ਅਜੇਹੀ ਇੱਕ ਚੀਲੇਟਡ ਬਣਤਰ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ। ਕੈਲਸੀਅਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਲਸੀਅਮ ਲੈਕਟੇਟ ਜਾਂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਗਲੂਕੋਨੇਟ।

- ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਪਾਊਡਰ (ਬੋਨਮੀਲ) ਜਾਂ ਡੋਲੋਮਾਈਟ, ਜੋ ਕਿ ਚਟਾਨ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਖਣਿਜ ਹੈ। (ਬੋਨਮੀਲ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਮਿਲਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।)

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਮਲਟੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਿਚ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਇੰਨੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਇਹ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਫੀ ਹੋਵੇ।

## ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਹੈਲਥ ਫੂਡ ਸਟੋਰਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵਿਚ ਕੈਲਸੀਅਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੇ ਕਈ ਬਰੈਂਡ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਦਾ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ, ਐਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ:

### ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਹਰ ਇੱਕ ਲੇਬਲ ਉੱਪਰ ਗੋਲੀ ਵਿਚ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧ ਮਾਤਰਾ ਦਰਸਾਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੇ ਇੱਕ ਬਰੈਂਡ ਦੀ 1250 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਦੀ ਹਰੇਕ ਗੋਲੀ ਵਿਚ 500 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਸ਼ੁੱਧ ਕੈਲਸੀਅਮ। ਸ਼ੁੱਧ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉਹ ਅੰਕੜਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਅਸਲੀ ਮਿਕਦਾਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੈਲਸੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕੈਲਸੀਅਮ ਸੋਮੇ ਦੇ ਹਰ ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਵਿਚ ਸ਼ੁੱਧ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੇ ਤੱਤ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਕੀਮਤ

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸੱਭ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਣ। ਬਰੈਂਡ ਨਾਵਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਰਗੇ ਆਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਪ੍ਰਤੀ ਗੋਲੀ ਸ਼ੁੱਧ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨਾਲ ਵੀ ਕੀਮਤਾਂ ਭਿੰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਰੈਂਡਾਂ ਅਤੇ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ।

## ਢੁੱਕਵੀਂ ਕਿਸਮ ਹੋਵੇ

ਕੈਲਸੀਅਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਜਾਂ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੈ, ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਬਰੈਂਡ ਜਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਜ਼ਮਾਓ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਚਬਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਗੈਸ ਦੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ।

## ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ

ਕੈਲਸੀਅਮ ਸਿਟਰੇਟ ਅਤੇ ਰੀਫਾਈਨਡ ਕੈਲਸੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ ਵਿਚ ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਧਾਤ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਸੱਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਸੁਰੱਖਿਆ

ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ, ਕੁਆਲਿਟੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਟੁਕੜੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਿਆਰ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ: ਡੀ ਆਈ ਐਨ (ਦਵਾਈ ਦਾ ਪਛਾਣ ਨੰਬਰ), ਐਨ ਪੀ ਐਨ (ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਨੰਬਰ) ਜਾਂ ਜੀ ਪੀ (ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੋਡਕਟ) ਨੰਬਰ ਇਹਨਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਨਾਮ ਦੇ ਅੱਖਰ ਯੂ ਐਸ ਪੀ (ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਸਟੇਟਸ ਫਾਰਮੇਕੋਪੀਆ) ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚੀਜ਼ ਅਮਰੀਕੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮਿੱਥੇ ਗਏ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦਵਾਈ ਵਿਕਰੇਤਾ ਨੂੰ ਬਰੈਂਡ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

## ਗੋਲੀ ਦਾ ਆਕਾਰ

ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਕੁੱਝ ਗੋਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਸੇਲਜ਼ ਪਰਸਨ ਤੋਂ ਗੋਲੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਸੀਂ ਚਬਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਗੈਸ ਦੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

# ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇ

ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਲਸੀਅਮ ਅੰਤੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਖੂਨ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿਚ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕੈਲਸੀਅਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤੀਆਂ ਧਿਆਨਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ:

1. ਕੈਲਸੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਲਵੋ। ਜਦੋਂ ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸੀਅਮ ਸਾਈਟਰੇਟ, ਕੈਲਸੀਅਮ ਲੈਕਟੇਟ ਅਤੇ ਕੈਲਸੀਅਮ ਗਲੂਕੋਨੇਟ ਹਰ ਸਮੇਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
2. ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪੀਵੋ।
3. ਇੱਕ ਮੌਕੇ 500 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ੁੱਧ ਕੈਲਸੀਅਮ ਨਾ ਲਵੋ।
4. ਖਟਾਸ-ਨਾਸ਼ਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੰਨਣਯੋਗ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚ ਕੈਲਸੀਅਮ, ਕੈਲਸੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਸਾਨੀ ਲਈ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

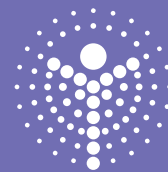
## ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹਾਂ !

ਐਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਹੱਡੀਆਂ ਭੁਰਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਐਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

## Osteoporosis Canada

1090 Don Mills Road, Suite 301  
Toronto, Ontario, Canada  
M3C 3R6  
Tel: (416) 696-2663  
Fax: (416) 696-2673  
1-800-463-6842 (M-F, 10-4, EST)

[www.osteoporosis.ca](http://www.osteoporosis.ca)



Osteoporosis Canada

Ostéoporose Canada

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ।

ਐਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀ ਖੋਜ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਕਿ “About Osteoporosis” ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰ ਕੇ ਹੋਰ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ  
89551 0931 RR0001

© March 2008  
Calcium Punjabi