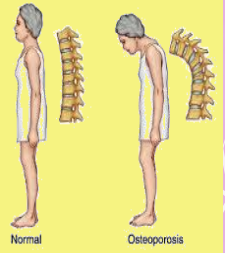


ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮੁੱਢਲੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਿੱਥੇ ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਹੀ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਅਸੀਂ ਇਹ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ, ਵਾਲਾਂ, ਪਸੀਨੇ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਨਵੀਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਖਾਈਏ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਹ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਹ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਖਾਣ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1

• ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਜਿਆਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀ ਜਰੂਰ ਖਾਉ।



2

• ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ (1 ਗਲਾਸ = 1 ਖੁਰਾਕ)। ਪਰ ਇਸ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾ ਲਉ ਤਾਂ ਕਿ ਡੱਬੇ ਦੇ ਥੱਲੇ ਬੈਠੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਜਾਵੇ।



3

• ਤੋਫੂ ਜਾਂ ਮੱਛੀ (ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਸਮੇਤ ਖਾਣ ਯੋਗ ਹੋਵੇ) ਵੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ।



4

• ਤੁਸੀਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ, ਹਰੀ ਗੋਭੀ, ਪਾਕ ਸ਼ੋਈ, ਸਾਗ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਆਦਿ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।



5

• ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਦੁੱਧ, ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਜੂਸ, ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ ਤੇ ਦਾਲਾ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



Information by community dietitian Ms. Mancy Lo <http://www.ucn.org.hk>

