

# ਪ੍ਰਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਪਦਿਕ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀ ਬੀ ਹੈ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।

## ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਮੀਦ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਤਪਦਿਕ (ਟੀ ਬੀ) ਠੀਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਮਯਾਬ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਿੰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ :

1. **ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲਓ** – ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਦਵਾਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਵਾਈ ਟੀ ਬੀ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।
2. **ਆਰਾਮ ਕਰੋ** – ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
3. **ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ** – ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀ ਬੀ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾੜੀ ਭੁੱਖ, ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਦੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਪੁਨਰਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਫੂਡ ਗਾਇਡ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਖਾਣੇ ਦੇ ਹਰੇਕ ਗਰੁਪ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਟੀਕਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਕੋਲੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਫੂਡ ਗਾਇਡ ਦੀ ਕਾਪੀ ਮੰਗੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਪੀਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, 905-799-7700 ਉੱਤੇ ਇਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਰੋ।

**ਪਰ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂ, ਜਾਂ ਜੇ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ ?**  
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ :

- ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਓ। ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਉਸੀ ਵੇਲੇ ਖਾਓ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ।
- ਉਹ ਖਾਣੇ ਖਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੌਖਣ, ਸੁੰਘਣ, ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਲੱਗਣ।
- ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਖਾਣੇ ਖਾਓ ਅਤੇ ਉਹ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਲਿਆਉਣ।
- ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਤਲੇ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਹੌਲੀ ਖਾਓ; ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ। ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ:

- ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਖਾਓ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਅਕਸਰ।
- ਉਹ ਖਾਣੇ ਖਾਓ ਜੋ ਠੰਡੇ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਹਨ।
- ਤੇਲ ਵਾਲੇ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਮਿਰਚੀ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਟੇਸਟ, ਕਰੈਕਰ, ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਪਲ ਜੂਸ, ਕਰੈਨਬੇਰੀ ਜੂਸ, ਬਰੈੱਥ ਜਾਂ ਸੂਪ ਜਾਂ ਜੇਲੇਟਿਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਲੀਅਰ ਡੇਜਰਟਾਂ ਖਾਓ।
- ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਉੱਠ ਕੇ ਬੈਠੋ।
- ਅਰਾਮਦਾਇਕ, ਖੁੱਲੇ ਕਪੜੇ ਪਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਗਏ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ, ਦਿਨ ਦਾ ਕੀ ਸਮਾਂ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਤਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਮਤਲੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰੇ।

# ਪੁਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਪਦਿਕ..ਜਾਰੀ

## ਮੈਂ ਕੁਝ ਭਾਰ ਵਾਪਸ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ?

- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਪੰਨੇ ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨੁਸਖਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ।
- ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਐਵੋਕਾਡੋ, ਹੋਮੋਜਿਨਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ, ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ, ਪੁਡਿੰਗਜ਼, ਆਇਸ ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮ ਸੁਪ ਖਾਓ।
- ਨੇਮਕ ਤੌਰ ਨਾਲ ਸਨੈਕ ਖਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਅਗਲੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨੈਕ ਖਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫਿਰ ਵੀ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੋਏ।

## ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਚਰੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਪੂਟਮ (ਲੇਸਦਾਰ ਪਦਾਰਥ) ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਹਲਕੇ ਰੰਗ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਨਿੱਝੂ ਪਾਣੀ ਵਰਗਾ) ਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ, ਚਾਹ, ਹਰਬਲ ਚਾਹ, ਜਾਂ ਕੋਫੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਜੂਸ, ਦੁੱਧ, ਸੁਪ ਅਜਮਾਓ। ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ੁਮਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਟੇਬਲ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਿਆਂ ਉੱਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ :

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤਿਰਿਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ :	ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ :
ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ।	ਸਾਰੇ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਫਿਸ਼, ਸੁਕਾਏ ਗਏ/ਕੈਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫਲੀਦਾਰ ਪੌਧੇ (ਮਟਰ, ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ), ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ, ਯੋਗਰਟ, ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਕਿੱਮ ਮਿਲਕ ਪਾਊਡਰ (ਸੂਪਾਂ ਅਤੇ ਕੇਸਰੇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ)
ਰੱਗਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 6 (ਪਾਇਰੀਡੋਕਸੀਨ)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 6 ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਵੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਸਾਰੇ ਮੀਟ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲਿਵਰ), ਫਿਸ਼, ਪੋਲਟਰੀ, ਗਿਰੀਆਂ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹੇਜਲਨੱਟਸ, ਅੱਖ ਰੋਟ, ਮੁੰਗਫਲੀਆਂ), ਚਨੇ, ਸੋਏਬੀਨਜ਼, ਬਰੈਕਲੀ, ਬਰੱਸਲ ਸਪਰਾਊਟਸ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਮਟਰ, ਕੇਲੇ, ਖਰਬੂਜੇ, ਅੰਗੂਰ, ਸੁੱਕੇ ਫਲ (ਖਜੂਰਾਂ, ਕਿਸਮਿਸ਼, ਅੰਜੀਰ), ਹੋਲ ਗ੍ਰੇਨ ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਡ, ਵ੍ਰੀਟ ਜਰਮ
ਮਸ਼ੂਕਿਆਂ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ।	ਕੀਵੀ, ਸੰਤਰੇ, ਗਰੇਪਫਰੂਟ, ਲੈਮਨ, ਲਾਇਮ, ਖਰਬੂਜੇ, ਸਟਰੋਬੇਰੀਆਂ, ਬਰੈਕਲੀ, ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਕੇਲ, ਸਵੀਟ ਪੈਪਰਜ਼, ਟਮਾਟਰ, ਆਲੂ
ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੱਕ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਆਇਰਨ।	ਬੀਫ, ਵੀਲ, ਪੋਰਕ, ਹੈਮ, ਲਿਵਰ, ਫਿਸ਼, ਚਿਕਨ (ਡਾਰਕ ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਆਇਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ), ਸੁਕਾਏ ਗਏ/ਕੈਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫਲੀਦਾਰ ਪੌਧੇ (ਮਟਰ, ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ), ਸੁੱਕੇ ਫਲ (ਪੁਨ, ਪੁਨ ਜੂਸ, ਖਜੂਰਾਂ, ਕਿਸਮਿਸ਼, ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ), ਹੋਲ ਗ੍ਰੇਨ ਸੀਰੀਅਲ, ਕ੍ਰੀਮ ਆਫ ਵ੍ਰੀਟ, ਐਨਰਿੱਚ ਕੀਤਾ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਡ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅੰਡੇ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ।  ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਆਇਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ।
ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ।	ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼, ਯੋਗਰਟ, ਚੀਜ਼, ਸੋਏਬੀਨਜ਼, ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੋਏ ਬੇਵਰੇਜ, ਟੋਫੂ, (ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਲਫੇਟ ਵਿੱਚ ਸੈੱਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ), ਬਰੈਕਲੀ, ਕੇਲ, ਸਾਰਡੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਸਮੇਤ ਖਾਧੀ ਗਈ ਸੈਮਨ, ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਬੀਨਜ਼ (ਕੈਨ ਵਿੱਚ), ਬਦਾਮ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲਾ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ।

ਬਿਨਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਨਕਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।  
ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 905-799-7700 ਉੱਤੇ ਪੀਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਅਪ੍ਰੈਲ 2010 (ਮਾਰਚ 11, 2011 ਨੂੰ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ)।

ਈਟਿੰਗ ਵੈਲ ਵਿੱਥ ਕੈਨੇਡਾ ਫੂਡ ਗਾਇਡ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [healthcanada.gc.ca/foodguide](http://healthcanada.gc.ca/foodguide) ਉੱਤੇ ਜਾਓ।