ਪੁਸਟ ਭੋਜਨ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਪੂਰਕ (ਸਪਲੀਮੈਂਟ)

ਸਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿਉਂ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

- ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਧਾਤਾਂ (ਮਿਨਰਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਅੰਦਰ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ, ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ; ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ (ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਰੁਧ) ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਦੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. (HIV) ਏਡਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. (HIV) ਏਡਜ਼ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਧਾਤਾਂ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਘੱਟ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜਿਹੜਾ ਖਾਣਾ ਉਹ ਖਾਂਦੇ ਹੋਣ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ।
- ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. (HIV) ਏਡਜ਼ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਵਿਟਾਮਿਨ ੳ B1, B6, B12, C, E ਅਤੇ ਫੋਲੇਟ
- ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. (HIV) ਏਡਜ਼ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜੇ ਧਾਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ), ਸੈਲੇਨੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਜਿਸਤ (ਜ਼ਿੰਕ)।
- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ A, ਵਿਟਾਮਿਨ B ਵਿਟਾਮਿਨ E ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਸੈਲੇਨੀਅਮ ਦਾ ਪੱਧਰ ਆਮ (ਨਾਰਮਲ) ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਛੇਤੀ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਨਾਰਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਲੋੜ ਜੋਗੇ (ਕਾਫੀ) ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੋਮਾ ਉਹ ਖਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਵੱਖਰੀ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਸਣੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਫਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੋਮੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ (ਡਾਇਟ) ਚੰਗੀ ਹੈ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਵਜੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਵਜੋਂ ਉੱਤਮ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ:
  - ~ **ਵਿਟਾਮਿਨ ੳ**: ਦੁੱਧ , ਚੀਜ਼, ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਕਲੇਜੀ
  - ~ **ਬੇਟਾ-ਕੈਰੋਟੀਨ (ਵਿਟਾਮਿਨ ੳ, ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ)**: ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੰਤਰੇ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਜਿਹੜੇ ਸੰਗਤਰੀ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਪੀਤਾ)
  - ~ **ਵਿਟਾਮਿਨ B1 (ਥਿਆਮਾਈਨ)**: ਮੀਟ, ਗਿਰੀਆਂ (ਨਟਸ), ਦਾਣੇ (ਗਰੇਨਜ਼) ਕਲੇਜੀ
  - ~ **ਵਿਟਾਮਿਨ B2 (ਰਿਬੋਫਲਾਵਿਨ)**: ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ, ਬੀਨਜ਼, ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
  - ~ **ਵਿਟਾਮਿਨ B6**: ਮੀਟ, ਬੀਨਜ਼, ਗਿਰੀਆਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਕੇਲੇ
  - ~ **ਵਿਟਾਮਿਨ B12** : ਮੀਟ, ਸੋਏ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ
  - ~ **ਬਾਇਓਟਿਨ**: ਆਂਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ, ਮੱਛੀ, ਬੀਨਜ਼
  - ~ **ਫੋਲੇਟ**: ਮੀਟ, ਬੀਨਜ਼, ਬਰੋਕਲੀ, ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਖ਼ਰਬੂਜੇ
  - ~ **ਨੀਆਸਿਨ**: ਮੁਰਗਾ, ਮੱਛੀ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼
  - ~ **ਵਿਟਾਮਿਨ C**: ਖੱਟੇ ਫਲ, ਗੂੜੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਟਮਾਟਰ

ASAAP
ALLIANCE FOR SOUTH ASIAN AIDS PREVENTION
www.asaap.ca

CATIE
Canadian AIDS Treatment Information Exchange
Réseau canadien d'info-traitements sida
www.catie.ca

- ~ **ਵਿਟਾਮਿਨ D**: ਧੁੱਪ (ਧੁੱਪ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਨ ਬਲਾਕ ਲਾਉਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ), ਦੁੱਧ
- ~ **ਵਿਟਾਮਿਨ E**: ਪੌਦਿਆਂ ਦਾ ਤੇਲ, ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ
- ~ **ਤਾਂਬਾ**: ਸਿੱਪੀਆਂ (ਓਆਇਸਟਰ), ਮਟਰ (ਪੀਅਜ਼), ਬੀਨਜ਼, ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਮੀਟ (ਓਰਗਨ ਮੀਟ)
- ~ **ਲੋਹਾ**: ਮੀਟ,ਮਟਰ (ਪੀਅਜ਼), ਬੀਨਜ਼, ਦਾਣੇ, ਆਂਡੇ, ਮੱਛੀ, ਕਲੇਜੀ
- ~ **ਸੈਲੇਨੀਅਮ**: ਸੀਫੂਡ, ਆਂਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ, ਦਾਣੇ
- ~ **ਮੈਗਨੇਸ਼ੀਅਮ**: ਗਿਰੀਆਂ, ਦਾਣੇ, ਗੂੜੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ~ **ਜਿਸਤ (ਜ਼ਿੰਕ)**: ਸੀਫੂਡ, ਦਾਣੇ, ਕਲੇਜੀ

- ਕਿਸੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦੇ। ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਬਾਰੇ ਚੰਗੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਲਈ ਆਮ ਸੁਝਾਅ:

- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਏ ਜ਼ੀ ਟੀ ਜਾਂ ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟਰਲ ਜਾਂ ਟਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ C ਦੇ 500 ਤੋਂ 1000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ B ਕੰਪਲੈਕਸ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ
- ਪਾਣੀ ਦੇ 8 ਕੱਪ, ਜੂਸ ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ ਰਹਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਓ

ਖ਼ਾਸ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜਾਂ ਲਈ ਫ਼ੈਸਲੇ ਅਜਿਹੇ ਯੋਗਤਾਪ੍ਰਾਪਤ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ (HIV) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਣ।

ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ/ਏਡਜ਼ (HIV/AIDS) ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕ ਜੋ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਪਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸੇਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਨੇਡੀਅਨ ਐਡਜ਼ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਇੰਨਫ਼ਰਮੇਸ਼ਨ ਐਕਸਚੇਂਜ (Canadian AIDS Treatment Information Exchange) (CATIE) ਅਤੇ ਅਲਾਇਐਂਸ ਫ਼ਾਰ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਏਡਜ਼ ਪਰੀਵੈਨਸ਼ਨ (ASAAP) ਨੇਕ ਨੀਤੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫ਼ਿਰ ਵੀ, ਸੀ ਏ ਟੀ ਆਈ ਈ (CATIE) ਜਾਂ ਏ ਐੱਸ ਏ ਏ ਪੀ (ASAAP) ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਵਕਾਲਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਅਸੀਂ (ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ) ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੇਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਜਿੱਥੋਂ ਤੀਕ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ।(ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ) ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਬੇਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਡਾਕਟਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮਾਮਲੇ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ, ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਗਤਾਪ੍ਰਾਪਤ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨ।

ਸੀ ਏ ਟੀ ਆਈ ਈ (CATIE) ਜਾਂ ਏ ਐੱਸ ਏ ਏ ਪੀ (ASAAP) ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਠੀਕ ਅਤੇ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ (ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ) ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਖ਼ਤਰੇ ਲਈ ਆਪ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਣਗੇ। ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਈ ਹਾਨੀ ਲਈ ਨਾਂ ਤਾਂ ਸੀ ਏ ਟੀ ਆਈ ਈ (CATIE) ਨਾਂ ਹੀ ਏ ਐੱਸ ਏ ਏ ਪੀ (ASAAP) ਨਾ ਹੀ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ, ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਡਾਇਰੈਕਟਰਾਂ, ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਜਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਪਰਗਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜਾਂ ਸੀ ਏ ਟੀ ਆਈ ਈ (CATIE) ਜਾਂ ਏ ਐੱਸ ਏ ਏ ਪੀ (ASAAP) ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ ਤੇ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੀ ਏ ਟੀ ਆਈ ਈ (CATIE) ਜਾਂ ਏ ਐੱਸ ਏ ਏ ਪੀ (ASAAP) ਜਾਂ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਦੀਆਂ ਪਾਲਸੀਆਂ ਅਤੇ ਰਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

Copyright: This Fact Sheet is made available through a collaboration between Alliance for South Asian AIDS Prevention (ASAAP), Asian Community AIDS Services (ACAS) and the Canadian AIDS Treatment Information Exhange (CATIE). Original content developed by ACAS, 2001. Translation into Punjabi and Tamil by ASAAP, 2006.

This information is also available in Chinese, Tagalog and Vietnamese www.acas.org

Funding has been provided by the Public Health Agency of Canada

Supported by an unrestricted educational grant from GlaxoSmithKline in partnership with Shire BioChem