

ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

- । ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- । ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਨੂੰਗਤਲੇ (clot) ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਰਫਰਿਨ (ਕੁਮਾਡਿਨ®) ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦੀ ਲਗਭਗ ਸਮਾਨ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਰਫਰਿਨ (Warfarin) ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਹੈ।
- । ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- । ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦੇ ਦੋ ਰੂਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ1 ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ2
 - । ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ1 ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੌਧਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ।
 - । ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ2 ਖਮੀਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਮੀਟਾਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ1 ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਮਰ	ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (ਐਮਸੀਜੀ)/ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ	* ਐਮਸੀਜੀ/ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰਹੋ
ਮਰਦ 19 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ	120 ਐਮਸੀਜੀ	* ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਲਈ ਉਪਰਲੀ ਸੀਮਾ ਸਥਾਪਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ
ਔਰਤਾਂ 19 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ	90 ਐਮਸੀਜੀ	
ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ 19	90 ਐਮਸੀਜੀ	

Pun: Food Sources of Vitamin K

© 2019 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ		
ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ 19 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ	90 ਐਮਸੀਜੀ	

* ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੇ ਹਲੇ ਵੀ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਪੱਤੇਦਾਰ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਟੇਬਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ	ਮਾਤਰਾ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ (ਐਮਸੀਜੀ)
ਸਬਜ਼ੀਆਂ		
ਕੇਲ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਐਮਐਲ (½ ਕੱਪ)	561
ਕੇਲ, ਕੱਚੀ, ਕੱਟੀ ਹੋਈ	250 ਐਮਐਲ (1 ਕੱਪ)	499
ਪਾਲਕ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਐਮਐਲ (½ ਕੱਪ)	469
ਡੈਨਡੀਲਾਇਨ ਗ੍ਰੀਨਜ਼, ਕੱਚੇ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ	250 ਐਮਐਲ (1 ਕੱਪ)	452
ਹਰੀ ਸਰਸੋਂ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ, ਕੱਟੀ ਹੋਈ	125 ਐਮਐਲ (½ ਕੱਪ)	438
ਕੋਲਾਰਡਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ	125 ਐਮਐਲ (½ ਕੱਪ)	408
ਚੁਕੰਦਰ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤੇ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਐਮਐਲ (½ ਕੱਪ)	368
ਸਵਿਸ ਸ਼ਾਰਡ, ਕੱਚੀ	250 ਐਮਐਲ (1 ਕੱਪ)	316
ਡੈਨਡੀਲਾਇਨ ਗ੍ਰੀਨਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਐਮਐਲ (½ ਕੱਪ)	306

Pun: Food Sources of Vitamin K

© 2019 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸਵਿਸ ਸ਼ਾਰਡ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮੈਮਐਲ (½ ਕੱਪ)	303
ਸਲਗਮ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤੇ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮੈਮਐਲ (½ ਕੱਪ)	280
ਪਾਰਸਲੀ, ਕੱਚੀ	60 ਮੈਮਐਲ (¼ ਕੱਪ)	260
ਬਰੋਕਲੀ ਰਾਬ (ਰਪੀਨੀ), ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮੈਮਐਲ (½ ਕੱਪ)	169
ਕੋਲਾਰਡਜ਼, ਕੱਚੇ, ਕੱਟੇ ਹੋਏy	250 ਮੈਮਐਲ (1 ਕੱਪ)	166
ਚੁਕੰਦਰ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤੇ, ਕੱਚੇ	250 ਮੈਮਐਲ (1 ਕੱਪ)	161
ਲੈਟਸ, ਸਪਿੰਗ ਮਿਕਸ, (ਮੇਸਕਲਨ), ਕੱਚੇ	250 ਮੈਮਐਲ (1 ਕੱਪ)	154
ਪਾਲਕ, ਕੱਚੀ	250 ਮੈਮਐਲ (1 ਕੱਪ)	153
ਏਨਡਾਇਵ ਅਤੇ ਏਸਕਾਰੋਲ, ਕੱਚੇ, ਕੱਟੇ ਹੋਏy	250 ਮੈਮਐਲ (1 ਕੱਪ)	122
ਬਰਸਲ ਸਪਰਾਉਟਸ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	4 ਸਪਰਾਉਟਸ	118
ਬਰੋਕਲੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮੈਮਐਲ (½ ਕੱਪ)	116
ਰੈਡੀਸ਼ੀਓ, ਕੱਚੇ, ਸ਼੍ਰੈਡ ਕੀਤੇ ਹੋਏyy	250 ਮੈਮਐਲ (1 ਕੱਪ)	108
ਲੈਟਸ, ਹਰੇ ਪੱਤੇ, ਕੱਚੇ, ਸ਼੍ਰੈਡ ਕੀਤੇ ਹੋਏy	250 ਮੈਮਐਲ (1 ਕੱਪ)	103
ਬਰੋਕਲੀ, ਕੱਚੀ, ਕੱਟੀ ਹੋਈ	250 ਮੈਮਐਲ (1 ਕੱਪ)	94
ਵਾਟਰਕ੍ਰੈਸ, ਕੱਚੀ, ਕੱਟੀ ਹੋਈ	250 ਮੈਮਐਲ (1 ਕੱਪ)	90
ਬੰਦਗੋਬੀ, ਸ਼੍ਰੈਡ ਕੀਤੀ ਹੋਈ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮੈਮਐਲ (½ ਕੱਪ)	86
ਬੀਨ ਸਪਰਾਉਟਸ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਕੱਚੇ	125 ਮੈਮਐਲ (½ ਕੱਪ)	70
ਲੈਟਸ, ਰੋਮੇਨ, ਕੱਚੀ, ਸ਼੍ਰੈਡ ਕੀਤੀ ਹੋਈ	250 ਮੈਮਐਲ (1 ਕੱਪ)	61

Pun: Food Sources of Vitamin K

© 2019 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

ਲੈਟਸ, ਬਟਰਰੈੱਡ (ਬੋਸਟਨ), ਕੱਚੀ, ਸ਼ੈਡ ਕੀਤੀ ਹੋਈ	250 ਐਮਐਲ (1 ਕੱਪ)	60
ਬੰਦਗੋਬੀ, ਕੱਚੀ, ਸ਼ੈਡ ਕੀਤੀ ਹੋਈ	250 ਐਮਐਲ (1 ਕੱਪ)	56
ਹਰੇ ਜਾਂ ਸਕੈਲੀਅਨ ਪਿਆਜ਼, ਕੱਚੇ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ	60 ਐਮਐਲ (¼ ਕੱਪ)	55
ਐਸਪੈਰੇਗਸ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	6 ਸਪੀਅਰਜ਼	46
ਫਲ		
ਕਿਵੀ ਫਲ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਫਲ	28
ਰੂਬਾਰਬ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਐਮਐਲ (½ ਕੱਪ)	27
ਬਲੂਬੈਰੀ, ਜਮਾਈ ਹੋਈ	125 ਐਮਐਲ (½ ਕੱਪ)	22
ਐਵੋਕਾਡੋ	½ ਫਲ	21
ਦੂਸਰੇ		
ਸਪਿਨੇਚ ਐਗ ਨੂਡਲਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਐਮਐਲ (½ ਕੱਪ)	86
ਪੋਰਕ ਲਿਵਰ		
ਪੋਰਕ ਲਿਵਰ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2½ ਆਊਂਸ)	66
ਸੋਸੇਜ (ਪੋਰਕ, ਵੀਲ)	75 ਗ੍ਰਾਮ (2½ ਆਊਂਸ)	53
ਟੂਨਾ, ਲਾਇਟ ਤੇਲ ਨਾਲ ਡੱਬੋਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2½ ਆਊਂਸ)	33
ਸੋਇਆਬੀਨਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਐਮਐਲ (¾ ਕੱਪ)	24

ਮਾਚਾ ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਪਾਊਡਰ	ਪ੍ਰਤੀ 1 ਕੱਪ ਚਾਹ ਵਿੱਚ 2 ਗ੍ਰਾਮ ਟੀ ਪਾਊਡਰ	60
---------------------	---------------------------------------	----

ਸੋਤ: ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟ ਫਾਇਲ (Canadian Nutrient File) <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-eng.jsp>

ਨਵੰਬਰ 2018 ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ।



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ, 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੀ/ਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗੀ/ਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

8-1-1 ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। 8-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਕੇਵਲ ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੇ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਪੰਜਾਬੀ"/"Punjabi" ਕਰੋ), ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ :

- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ www.healthlinkbc.ca – ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਵਾਨਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਸੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ।



ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

ਵਿਤਰਕ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ 8-1-1 `ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।