

## فولاد کے بارے میں معلومات

- فولاد ایک معدنیات ہے جو اچھی صحت کے لیے اہم ہے۔
- فولاد آپ کے جسم کے تمام حصوں میں آکسیجن کی ترسیل کرتا ہے۔
- فولاد کی کمی آپ کو تھکا ہوا ، پیلا دکھائے دینے والا اور چڑچڑا کر سکتی ہے۔

## مجھے کتنا فولاد لینا چاہئے؟

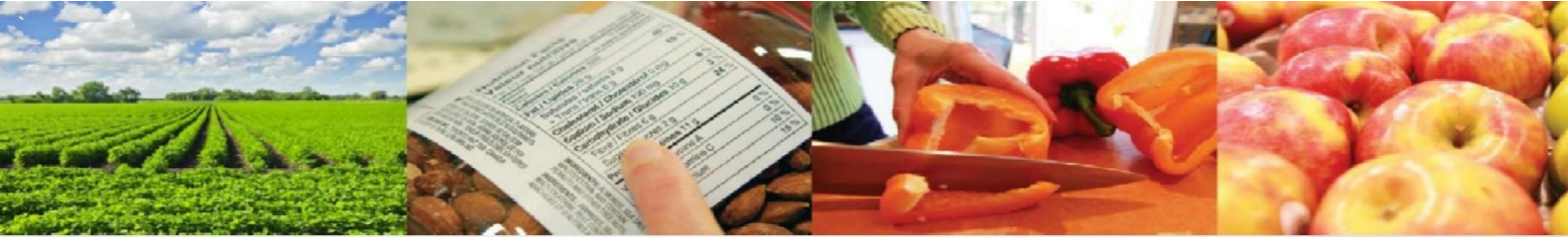
عمر (سالوں میں)	روزانہ *ملی گرام تک لینا چاہئے	روزانہ *ملی گرام سے کم
مرد 19 اور اس سے زیادہ عمر کے	8	45
خواتین 19-50	18	45
خواتین 51 اور اس سے زیادہ عمر کی	8	45
حاملہ خواتین 19-50	27	45
دودھ پلانے والی خواتین 19-50	9	45

\* اس میں غذائی اور اضافی سپلیمنٹ سے فولاد کے ذرائع شامل ہیں

غیر سبزی خوروں کی بنسبت سبزی خوروں کو روزانہ تجویز کردہ فولاد کی تقریباً دوگنی ضرورت ہوتی ہے۔ جانوروں کے ذرائع والے فولاد ہمارے جسم میں بہتر جذب نہیں ہوتے ہیں بے بنسبت پودوں کے ذرائع پر مبنی فولاد کے۔

## کچھ عام کھانے کی اشیاء میں فولاد کا اجزا

- آپ جانوروں اور پودوں پر مبنی کھانوں میں فولاد پا سکتے ہیں۔
- جانوروں کے ذرائع (جسے "ہیم آئرن" کہا جاتا ہے) میں گوشت، مچھلی اور پولٹری شامل ہیں۔ ہمارے جسم آسانی سے اس قسم کا فولاد جذب کرتے ہیں۔
- پودوں کے ذرائع (جسے "نون ہیم آئرن" کہا جاتا ہے) میں سوکھی ہوئی لوبیا ، مٹر اور دال اور کچھ پھل اور سبزیاں شامل ہیں۔
- کینیڈا میں، اناج کی مصنوعات جیسے آٹا ، پاستا اور ناشتے کے سیریل کو فولاد کی آمیزش سے مقوی بنایا جاتا ہے۔ انہیں جب گوشت / مرغی / مچھلی یا وٹامن سی کے ساتھ لیا جائے تو ہمارا جسم اس قسم کا فولاد بہتر طور پر جذب کر لیتا ہے۔ وٹامن سی سے بھرپور کھانے میں سٹرس پھل اور جوس ، خربوزہ ، اسٹرابیری ، بروکولی ، ٹماٹر اور مرچیں شامل ہیں۔



مندرجہ ذیل ٹیبل آپ کو بتائے گا کہ کون سی کھانے کی اشیاء فولاد کے ذرائع ہیں۔

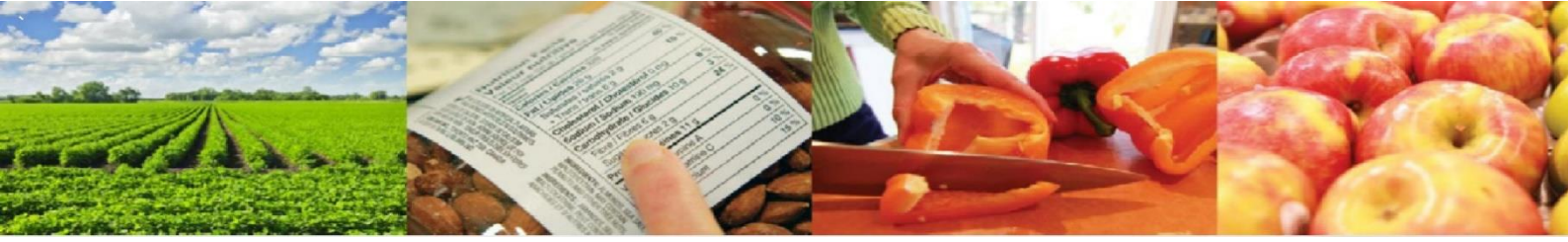
فولاد (ملی گرام)	پیش کئے جانے والے کھانے کی مقدار	کھانا
		سبزیاں اور پھل
2.0-3.4	125 ملی لیٹر (1/2 کپ)	پالک ، پکی ہوئی
2.4	125 ملی لیٹر (1/2 کپ)	ٹماٹر کی کچلی
1.9-2.4	125 ملی لیٹر (1/2 کپ)	سبز سویا بین / بے بی سویا بین ، پکا ہوا
2.2	125 ملی لیٹر (1/2 کپ)	لیما پھلیاں ، پکی ہوئی
2.1	6 ڈنڈی	ایسپیریگس، کچا
2.0	125 ملی لیٹر (1/2 کپ)	کھجور ، ڈبے والے
1.3-1.9	1 درمیانہ	آلو ، چھلکے کے ساتھ ، پکا ہوا
1.7	125 ملی لیٹر (1/2 کپ)	اسنو مٹر ، پکا ہوا
1.5-1.7	125 ملی لیٹر (1/2 کپ)	شلجم یا چوقبصور کا ساگ ، پکا ہوا
1.6	125 ملی لیٹر (1/2 کپ)	خشک آلوچے کا جوس
1.6	60 ملی لیٹر (1/4 کپ)	خوبانی ، خشک
1.6	125 ملی لیٹر (1/2 کپ)	چقندر، ڈبے والے
1.3	125 ملی لیٹر (1/2 کپ)	بند گوبھی، پکا ہوا
1.3	125 ملی لیٹر (1/2 کپ)	برے مٹر ، پکے ہوئے
1.3	125 ملی لیٹر (1/2 کپ)	ٹماٹر کی چٹنی
		اناج کی مصنوعات
4.5 – 6.6	175 ملی لیٹر (3/4 کپ)	جو کا ، دلیہ ، پکا ہوا
5.7 – 5.8	175 ملی لیٹر (1/4 کپ)	گندم کا دلیہ ، بر طرح کا ، پکا ہوا
4.0 – 4.3	30 گرام (مصنوعات پر سائز پیش کرنے والے لیبل کو چیک کریں)	اناج یا غلہ ، خشک ، بر طرح کا
1.2 – 2.7	1 بار (32 گرام)	گرینولا بار ، جئی ، پھل اور میوے



1.5-2.3	6 کرارے بسکٹ	کرارے بسکٹ، سوڈا
2.0	175 ملی لیٹر (3/4 کپ)	جئی کی بھوسی کا غلم ، پکا ہوا
1.3	125 ملی لیٹر (1/2 کپ)	پاستا ، انڈا نوڈلس ، پکا ہوا
		دودھ اور متبادلات
2.1	175 ملی لیٹر (3/4 کپ)	دہی ، سویا
		گوشت اور متبادلات
		گوشت اور مرغی
		گوشت اور مرغی
1.8- 7.4	75 گرام ( 2 1/2 اونس)	بطخ ، پکا ہوا
2.5-3.8	75 گرام ( 2 1/2 اونس)	برن کا گوشت، پکا ہوا
1.4-3.3	75 گرام ( 2 1/2 اونس)	گائے کا گوشت ، مختلف کٹ ، پکا ہوا
1.3-2.1	75 گرام ( 2 1/2 اونس)	قیم (گائے کا گوشت ، بھیڑ کا گوشت) ، پکا ہوا
1.3-2.1	75 گرام ( 2 1/2 اونس)	بھیڑ ، مختلف کٹ ، پکا ہوا
0.4-2.0	75 گرام ( 2 1/2 اونس)	چکن ، مختلف کٹ ، پکا ہوا
0.5-1.5	75 گرام ( 2 1/2 اونس)	سور کا گوشت ، مختلف کٹ ، پکا ہوا
07-.08	75 گرام ( 2 1/2 اونس)	قیم (ترکی ، مرغی ، سور کا گوشت) ، پکا ہوا
0.3-0.3	75 گرام ( 2 1/2 اونس)	ترکی ، مختلف کٹ ، پکا ہوا
		اعضاء کے گوشت
13.4	75 گرام ( 2 1/2 اونس)	جگر ، سور کا گوشت ، پکا *
6.2-9.7	75 گرام ( 2 1/2 اونس)	جگر (مرغی ، ترکی ، بھیڑ کے بچے) ، پکا *
9.3	75 گرام ( 2 1/2 اونس)	گردے ، بھیڑ ، پکے ہوئے جگر ، گائے کا گوشت ، پکا *
4.9	75 گرام ( 2 1/2 اونس)	جگر ، گائے کا گوشت ، پکا *
2.3-4.4	75 گرام ( 2 1/2 اونس)	گردے (گائے کا گوشت ، ویل ، سور کا گوشت) ، پکا ہوا
		مچھلی اور سمندری غذا
7.2	75 گرام ( 2 1/2 اونس)	آکٹپس ، پکا ہوا
3.3-9.0		کستوارا مچھلی ، پکی ہوئی



0.6-2.2	75 گرام ( 2 1/2 اونس)	سمندری غذا (جھینگا، سیپ، کیکڑا)، پکا ہوا
1.7-2.2	75 گرام ( 2 1/2 اونس)	رایو مچھلی، ڈبہ بند
2.0	75 گرام ( 2 1/2 اونس)	صدفہ، ڈبہ بند
1.4-1.7	75 گرام ( 2 1/2 اونس)	مچھلی (میکریل، ٹراؤٹ، باس)، پکی ہوئی
1.2	75 گرام ( 2 1/2 اونس)	ٹونا، پانی میں ڈبہ بند
		گوشت کے متبادل
2.4-8.0	150 گرام (3/4 کپ)	توفو، پکا ہوا
6.5	175 ملی لیٹر (3/4 کپ)	سویابین، پکا ہوا
4.1-4.9	175 ملی لیٹر (3/4 کپ)	دالیں، پکی ہوئی
2.6-4.9	175 ملی لیٹر (3/4 کپ)	پھلیاں (سفید، گردے، بحریہ، پنٹو، سیاہ، رومن / کرینبیری، اڈزوکا)، پکا ہوا
1.4-4.7	60 ملی لیٹر (1/4 کپ)	کدو یا اسکواش بیج، بھنا ہوا
1.9-3.5	175 ملی لیٹر (3/4 کپ)	مٹر (چنے / گاربنزو، کالی آنکھوں والے، تقسیم)، پکا ہوا
3.2	150 گرام (3/4 کپ)	خمیر سویا سیم / خمیر شدہ سویا کی مصنوعات، پکا ہوا
1.5-2.8	75 گرام ( 2 1/2 اونس)	گوشت کے بغیر (سایج، چکن، میٹ بالز، مچھلی)، پکی ہوئی
2.2	175 ملی لیٹر (3/4 کپ)	تنوری لوبیا، ڈبہ بند
1.3-2.2	60 ملی لیٹر (1/4 کپ)	گری دار میوے (کاجو، بادام، پیزلنٹس، میکاڈیمیا، پستے)
1.2-1.8	2 بڑے	انڈا، پکا ہوا
1.4	15 ملی لیٹر (1 کھانے کا چمچ)	تل کے دانے، بنا ہوا
1.4	75 گرام ( 2 1/2 اونس)	گوشت کے بغیر، لنچ کے سلائسین
1.5	60 ملی لیٹر (1/4 کپ)	بمس
1.1	30 ملی لیٹر (2 کھانے کا چمچ)	بادام کا مکھن



متفرق		
3.6	15 ملی لیٹر (1 کھانے کا چمچ)	بلیک اسٹریپ گڑ
1.5	30 ملی لیٹر (2 کھانے کا چمچ)	خمیر نچوڑ (مارمائنٹ یا ویجیمائنٹ)

\* حاملہ خواتین کو جگر کی مقدار ہر دو ہفتوں میں ایک خوراک تک محدود رکھنی چاہئے۔

ماخذ: "کینیڈین نیوٹریشنٹ فائل 2015"

[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-eng.php)

[جون 2016 رسائی حاصل کی گئی]