ਅੰਕ 6, ਮਾਰਚ 2014

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ: ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਜੇਤੂ ਸੁਮੇਲ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੋਕ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਡਿੱਗਣਾ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਲਗਣਾ, ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਲੰਮੇ ਅਰਸੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉਮਰ ਵੱਧਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਪਰ ਘੋਖਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਜਾਂ ਚੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਵੱਧਣ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਮਰ ਦਾ ਵੱਧਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਮਸ਼ਵਰੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਚਾਰ ਸਮੂਹਾਂ 'ਚੋਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਉ।

Canada's Food Guide ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਚਾਰ ਸਮੂਹ ਇਹ ਹਨ:

- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬਦਲ
- ਅੰਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ
- ਮਾਸ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬਦਲ।

ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹਰ ਸਮੂਹ 'ਚੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਉ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਖਾਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਣਕ ਦੀ ਬ੍ਰੈਡ, ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ, ਉਪਮਾ, ਇਡਲੀ ਆਦਿ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ (ਤਾਜ਼ੀਆਂ, ਡੱਬਾਬੰਦ, ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ), ਰੰਗਾਂ, ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ, ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਭੁੱਖ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚੀਨੀ ਘੱਟ ਖਾਉ।

ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘੱਟ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਜਲੇਬੀਆਂ ਕੇਕ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ, ਬਿਸਕੁਟ, ਚਾਕਲੇਟ, ਗਜਰੇਲਾ ਆਇਸ-ਕ੍ਰੀਮ, ਜਮਾਈ ਹੋਈ ਡੇਜ਼ਰਟ, ਸੌਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਆਖ ਕੇ ਵੇਚੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਮਿੱਠਾ ਦਬਾ ਕੇ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਥੰਧਿਆਈ ਅਤੇ ਲੂਣ ਘੱਟ ਖਾਉ।

- ਘੱਟ ਥੰਧਿਆਈ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਚਿੱਕਨ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਮਾਸ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਦਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਮਟਰ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ।

ਸਾਬਤ ਅੰਨ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੇ ਖਾਣੇ ਚੰਗੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹਨ (ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)। ਡੂੰਘੇ ਹਰੇ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਲੇਖ ਅਗਲੇ ਸਫ਼ੇ 'ਤੇ ਜਾਰੀ

ਸ਼ਾਂਤੀ ਜੌਨਸਨ
(Shanthi Johnson),
PhD, RD, FDC, FACSM,
ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਤੇ ਐਸੋਸੀਏਟ ਡੀਨ
(ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਸਟਡੀਜ਼ ਅਤੇ ਰਿਸਰਚ),
Faculty of Kinesiology and Health Studies & Research Faculty, Saskatchewan Population Health and Evaluation Research Unit, University of Regina, Saskatchewan.

ਵਿਹਾਰਕ, ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖੋਜ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਵਰਤੋਂ।

Active Aging Canada / Vieillir Activement Canada

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਗ੍ਰੀਨ ਸ਼ੀਲਡ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੋ ਪਾਇਆ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਚੁਸਤ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦਾ ਵੱਧਣਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਸੇਧਾਂ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

- 10 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਲਈ ਦਮ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ (ਐਰੋਬਿਕ) ਕਸਰਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚਲਣਾ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ
- ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਦਿਨ ਕਰਨਾ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜੋ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਜ਼ਨ ਵਲ ਇੱਕ ਕਦਮ ਹੈ। ਸਰਗਰਮ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਚੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕੋਗੇ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਮਸ਼ਵਰੇ ਇਹ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਐਰੋਬਿਕ (ਦਮ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ) ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਤੀਬਰ ਦਰਜੇ ਦੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ, ਤੇਜ਼ ਚਲਣਾ, ਤਰਨਾ, ਨੱਚਣਾ, ਐਰੋਬਿਕਸ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਲੰਮੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਸਕੀਇੰਗ। ਜਦ ਵੀ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਵੀ ਮੁਮਕਨ ਹੋਵੇ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਪੈਦਲ ਚਲੋ।
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਦਿਨ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ। ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਲਾਂਡਰੀ ਜਾਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਜਾਣ ਵਰਗੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਦਿਵਾਰ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਪੁਸ਼-ਅੱਪ ਕਰਨਾ।
- ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਧਾਉਣ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਝੁਕਣਾ, ਯੋਗਾਸਨ ਅਤੇ ਤਾਈ-ਚੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਇਹ ਹਨ:

- ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਉ।
- ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਪੂਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1,200 mg ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਪੂਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 800 ਤੋਂ 2,000 IU ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਮੱਛੀ (ਸੁਰਮਈ, ਰੋਹੂ, ਹਿਲਸਾ) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।
- ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ।
- ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਣਨ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪੱਧਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਲਉ। ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਉ:

- Active Aging Canada (ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਕ੍ਰਿਅ ਜੀਵਨ ਕੁਲੀਸ਼ਨ): www.activeagingcanada.ca

- Eating Well with Canada's Food Guide (ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਮੁਤਾਬਕ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ): www.healthcanada.gc.ca/foodguide ਜਾਂ 1-866-225-0709 ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

- Canadian Physical Activity Guidelines for Older Adults – 65 Years & Older (65 ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੇਧਾਂ): www.csep.ca/guidelines

- Canadian Centre for Activity and Aging (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪਾ ਕੇਂਦਰ): www.uwo.ca/actage

- Osteoporosis Canada (ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੈਨੇਡਾ): www.osteoporosis.ca

- Dietitians of Canada (ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ): www.dietitians.ca

- Silver Times: (ਸਿਲਵਰ ਟਾਈਮਜ਼): www.silvertimes.ca

- Public Health Agency of Canada (ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ): http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/index-eng.php

ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Active Aging Canada / Vieillir Activement Canada

ALCOA
P.O. Box 143
Station Main
Shelburne ON
L9V 3L8

ਟੋਲ ਫ਼ਰੀ: 1-800-549-9799
ਫ਼ੋਨ: 519-925-1676
ਈ-ਮੇਲ: info@activeagingcanada.ca
ਵੈਬ: www.activeagingcanada.ca

This document is also available in English. / Ce document est aussi disponible en français.
Este documento también está disponible en español. / Questo documento è disponibile anche in italiano.
/ 本文件亦有简体中文版本。/ 本檔亦有繁體中文版本。