



## ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ

ਖੁਰਾਕ, ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ 10- q~QW ਦਾ ਸਾਰ

ਈ ਫੈਲੋਨ, ਐਸ ਮੈਕਾਲਿਫ ਅਤੇ ਐੱਸ ਰੇ, ਐਨਐਨਈਡੀ ਪ੍ਰੋ ਗਲੋਬਲ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਐਂਡ ਹੈਲਥ (ਐਮ ਅਬ੍ਰਾਂਟਸ ਦੁਆਰਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤਾ; ਈ ਬੈਂਕ, ਐਲ ਬਕਨਰ, ਜੇ ਬ੍ਰੈਡਫੀਲਡ, ਡੀ ਕ੍ਰੈਕਮਬੇ, ਐਮ ਮੈਕਗਿਰ ਅਤੇ ਕੇ ਮਾਰਟਿਨ ਦੁਆਰਾ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ) 26 ਮਾਰਚ 2020. ਪੱਤਰ ਪ੍ਰੇਰਕ ਤੋਂ: [info@nnedpro.org.uk](mailto:info@nnedpro.org.uk)

ਮੌਜੂਦਾ ਅਤੇ ਭਿਆਨਕ COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ, 20 ਮਾਰਚ 2020 ਨੂੰ, ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (WHO) ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ-ਜਨਰਲ ਨੇ ਢੁਕਵੀਂ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਰੂਪ ਤੋਂ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹਿੱਸਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਨੀਂਦ, ਮਨ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਚਾਰ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਸਤੰਭਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸਣ ਲਈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ, ਅਸੀਂ ਆਮ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਵਜੋਂ 10- q~Q ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਹਨ:





1 ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 (COVID-19) ਗੰਭੀਰ ਤੀਬਰ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਸਾਰਜ) ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ 2 (SARS-CoV-2) ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਉੱਚ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜੋ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਛੋਟ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਵਕਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

2 ਮਾੜਾ ਪੋਸ਼ਣ, ਜਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਸਮੁੱਚੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਘਟੀਆ ਕੁਵਾਲਿਟੀ, ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਕਾਰਜ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

3 ਸੂਖਮ ਤੱਤ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

4. ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਕਾਰਜ ਲਈ 4 ਮਲਟੀਪਲ ਸੂਖਮ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਖਾਸਕਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਸੀ, ਡੀ, ਈ, ਬੀ2 (ਰਿਬੋਫਲੇਵਿਨ), ਬੀ6 (ਪਾਈਰੀਡੋਕਸੀਨ), ਬੀ12 (ਕੋਬਲਾਮਿਨ) ਅਤੇ ਬੀ9 (ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ) ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਆਇਰਨ, ਸੇਲੇਨੀਅਮ, ਜ਼ਿੰਕ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਤਾਂਬਾ (ਕੈਲਡਰ, ਕੈਰ, ਗੋਬਾਰਟ ਅਤੇ ਏਗਰਜ਼ਡੋਰਫਰ, 2020) ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਦੇ ਹਨ।

5 ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਅਨੇਕ ਭੋਜਨ ਹਨ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ), ਖਾਸ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜੋ ਤਾਜ਼ੇ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਜੰਮੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ	ਮੁਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ	ਮਹੱਤਵ
<p>ਅੰਡਾ, ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕੈਸੀਨ, ਪਨੀਰ, ਮੱਖਣ, ਘਿਓ, ਤੇਲ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ, ਗਾਜਰ, ਪਾਲਕ, ਬਰੋਕਲੀ, ਅਮਲਾਨ, ਸਰੋਂ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਸੈਲਰੀ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਕੜੀ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਪੱਕਾ ਪਪੀਤਾ, ਪੇਠਾ</p> 	<p>ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ (ਰੀਟੀਨੋਲ / ਕੈਰੋਟੀਨ)</p>	<p>ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਸੈੱਲ-ਵਿਚੋਲਾਤਮਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹਿਮੋਰਲ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਹਾਓ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵ (ਐਲਪਟ, 2017)</p>
<p>ਨਿੰਬੂ ਫਲ, ਸੰਤਰੇ, ਲਾਈਮ, ਹਰੀਆਂ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚਾਂ, ਅਮਰੂਦ, ਆਂਵਲਾ, ਟਮਾਟਰ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਧਨੀਏ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਪਾਲਕ), ਫਲੀਆਂ</p> 	<p>ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ</p>	<p>ਮਾਤਰਾ &gt; 200 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ / ਡੀ ਜੋਖਮ, ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਵੱਧਦੇ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਲਾਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਧਦੀ ਹੈ (ਕੈਰ ਐਂਡ ਮੈਗਿਨੀ, 2017)</p>
<p>ਅੰਡਾ, ਸਮੁੰਦਰ ਮੱਛੀ (ਸਾਲਮਨ, ਕੋਡ), ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ (ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਘਿਓ, ਮੱਖਣ), ਲਾਲ ਮੀਟ, ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦੇ, ਮਸ਼ਰੂਮ</p> 	<p>ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ</p>	<p>ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਉਪਰੀ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ (BMJ, 2017)</p>
<p>ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ (ਕਣਕ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਜੈਤੂਨ), ਬਰੋਕਲੀ, ਜੜ੍ਹ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਘਿਓ, ਮੱਖਣ</p> 	<p>ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ</p>	<p>ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ (ਮੇਰੀਗੁਚੀ ਅਤੇ ਮੁਰਾਰਾ, 2000)</p>

<p>ਅੰਡਾ, ਜਿਗਰ / ਟੈਂਡਰਲੇਇਨ, ਚਿਕਨ ਦੀ ਛਾਤੀ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਨਾਜ, ਜਵੀ, ਸਾਦਾ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਦਹੀਂ, ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਮਸਰੂਮ, ਬਦਾਮ, ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ, ਚੌਲ</p> 	<p>ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ2 (ਰਿਬੋਫਲੈਵਿਨ)</p>	<p>ਰਿਬੋਫਲੈਵਿਨ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨਿਊਟ੍ਰੋਫਿਲ ਮਾਈਗ੍ਰੋਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ (ਵੋਰਡਰੋਗ ਐਂਡ ਟਾਰਕੇਵਸਕੀ, 2005)</p>
<p>ਚਿਕਪੀਸ, ਮੀਟ ( ਜਿਗਰ, ਚਿਕਨ ਦੀ ਛਾਤੀ , ਟਰਕੀ ), ਮੱਛੀ (ਸੈਲਮਨ, ਟੂਨਾ) ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਨਾਜ</p> 	<p>ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ6 (ਪਾਈਰੀਡੋਕਸਾਈਨ)</p>	<p>ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ6 ਦੀ ਘਾਟ ਲਿਮਫੋਸਾਈਟ ਪ੍ਰਮਾਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਉਤਪਾਦਨ, ਟੀ-ਸੈੱਲ ਫੰਕਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਥਾਈਮਸ ਗਲੈਂਡ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ (ਐਲਪਰਟ, 2017)</p>
<p>ਅੰਡਾ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਝੀਂਗਾ, ਕੇਕੜਾ, ਮੱਛੀ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਜਿਗਰ , ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ (ਟ੍ਰਾਉਟ, ਸੈਲਮਨ , ਟੂਨਾ, ਹੈਡੋਕ), ਡੇਅਰੀ (ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ)</p> 	<p>ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 (ਕੋਬਾਲਾਮਿਨ)</p>	<p>ਸੈੱਲ ਵੰਡ ਅਤੇ ਸੈੱਲ ਵਾਧੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਐਲਪਰਟ, 2017)</p>
<p>ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਪਾਲਕ, ਬਰੋਕਲੀ), ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਫਲੀਦਾਰ, ਸੰਤਰੇ, ਪੂਰਨ ਅਨਾਜ, ਮੀਟ, ਜਿਗਰ , ਘੋਗਾ , ਪਾਲਕ, ਸਲਾਦ , ਕਰੀ ਪੱਤੇ</p> 	<p>ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ9 (ਫੋਲੇਟ)</p>	<p>ਸੈੱਲ ਵੰਡ, ਅਤੇ ਸੈੱਲ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿਚ ਖੂਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਬੇਨ ਮੈਰੋ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਐਲਪਰਟ, 2017)</p>
	<p>ਆਇਰਨ</p>	<p>ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸੈੱਲ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਅਤੇ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ</p>

<p>ਲਾਲ ਮੀਟ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗ ਮੀਟ ਪਾਲਕ, ਐਲ ਫਲੀਦਾਰ, ਗਊ ਮੀਟ, ਹਰੀ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀ (ਸਾਗ) ਜਿਵੇਂ ਰਾਈ ਪੱਤੇ, ਮੂਲੀ ਪੱਤੇ, ਧਨੀਆ ਪੱਤੇ ਵਰਗੇ</p> 		<p>ਤੇ ਲਿੰਫੋਸਾਈਟਸ, ਜੋ ਲਾਗ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਐਲਪਰਟ, 2017)</p>
<p>ਘੋਗਾ (ਐਂਇਸਟਰ, ਕੇਕੜਾ, ਲੇਬਸਟਰ, ਝੀਂਗਾ, ਘੋਗਾ), ਸੂਅਰ ਕੋਟਿਆ, ਬੇਕ ਬੀਨਜ਼, ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਾਸਤਾ ਸੀਰੀਅਲ, ਪੇਠਾ ਬੀਜ, ਕਣਕ ਜਰਮ, ਮੂੰਗਫਲੀ</p> 	<p>ਜ਼ਿੰਕ</p>	<p>ਅਨੁਵੰਸ਼ਿਕ ਜ਼ਿੰਕ ਦੀ ਘਾਟ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਕ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਦਸਤ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਗਾਮੇਹ ਅਤੇ ਰਿੰਕ, 2017)</p>
<p>ਅੰਡਾ, ਗਿਰੀਆਂ, ਮੱਛੀ (ਟੂਨਾ, ਸਾਰਡੀਨਜ਼), ਸੈੱਲਫਿਸ (ਝੀਂਗਾ, ਕੇਕੜਾ, ਘੋਗਾ), ਮੀਟ (ਟਰਕੀ, ਬੀਫ ਸਟੈਕ, ਚਿਕਨ), ਕਾਟੇਜ ਪਨੀਰ</p> 	<p>ਸੇਲੇਨੀਅਮ</p>	<p>ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਰੇਯਮਨ, 2012)</p>
<p>ਬਾਦਾਮ, ਪਾਲਕ, ਕਾਜੂ, ਅਨਾਜ, ਬੀਨਜ਼ (ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ, ਈਡਾਮੇਮ, ਗਊ ਮੀਟ, ਕਰੀ ਪੱਤੇ</p> 	<p>ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ</p>	<p>ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ – ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ, ਰਿਸਾਵ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰਭਰ ਫੰਕਸ਼ਨ ਇੰਨ ਵਿਵੇ ਅਤੇ ਇੰਨ ਵਿਟੇ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ। (ਕੁਬੋਨਮ, 1994)</p>
<p>ਜਿਗਰ, ਸੈੱਲਫਿਸ (ਸੀਪ, ਕੇਕੜਾ, ਝੀਂਗਾ, ਘੋਗਾ), ਆਲੂ, ਮਸਰੂਮ (ਸੀਟੈਕ), ਕਾਜੂ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ</p> 	<p>ਤਾਂਬਾ</p>	<p>ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਕਈ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਐਲਪਰਟ, 2017)</p>

6 ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਕਈ ਸੂਖਮ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਕਮੀਆਂ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸਰਵੇਖਣ (2019) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ (ਰੀਟੀਨੋਲ), ਫੋਲੇਟ ਅਤੇ ਸੇਲੇਨੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ

UK ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖਾਸ ਉਮਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਅਯੋਗਤਾ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਪਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

7 ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੂਖਮ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਦੇਰਾਨ ਔਰਤਾਂ, ਖਾਸਕਰ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਨਵਜਾਤ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ, ਬੱਚੇ, ਕਿਸ਼ੋਰ (ਖਾਸਕਰ ਇਸਤਰੀਆਂ), ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ (ਮੈਗੀਨੀ, ਪੀਏਰ ਅਤੇ ਕਾਲਡਰ, 2018), ਮੋਟੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁੱਜੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਕਿੱਲਬੀ, ਮੈਥਿਆਸ, ਬੋਇਸਵੈਨਿਊ, ਹੇਜ਼ਲਰ ਐਂਡ ਜੇਨਜ਼, 2019) ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸੁੱਜਣ ਅਤੇ ਮਾਲਐਬਸੋਰਪਟਿਵ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

8 ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਕਸਾਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਕਮੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਕਾਰਜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਣ, ਪਚਾਉਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸੂਖਮ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਖਾਸਕਰ ਘਾਟਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸੂਖਮ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

9 UK ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 10 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਔਸਤ ਖੁਰਾਕ ਇਸ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

10 ਕੁਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਜਦੋਂ COVID-19 ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਅਟੱਲ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਇਰਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨਾ, ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਅਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੁਆਰਾ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇਵਾਂ ਮਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ, ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ, ਤਰਲ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚਣਾ, ਦੁਕਵੀਂ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਏਗਾ। UK ਦੇ ਉਪਯੋਗੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

(i) NHS 'ਘਰ ਰਹੋ' ਅਭਿਆਸ - <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/gym-free-exercises/>

(ii) ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ - [www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

(iii) ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਭਾਈਚਾਰਾ ਪੈਕ - <https://www.maldon.gov.uk/healthandwellbeing>

ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ ਅਤੇ WHO ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਦੀ ਸਫਾਈ - ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਉਪਾਅ ਸਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਇੱਕਠਿਆਂ ਕਾਰਵਾਈ ਦੁਆਰਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਦਮਨ ਬਾਰੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹਨ - ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਮੋਟਾ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਸਿਹਤ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਨੀਤੀ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਾਂ।

NB ਨੋਟ:

ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ / ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤ ਦਾ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਹੈ - ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੀਖਿਆ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ BMJ ਪੇਸ਼ਣ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਾਡੇ COVID-19 ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਵਿੱਚ ਆਵੇਗੀ।

ਇਹ ਲੇਖ ਸਿਰਫ ਆਮ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਖਾਸ ਆਬਾਦੀ ਸਮੂਹਾਂ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹ ਜੇ ਸੰਕਰਮਣ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਉਹਨਾਂ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਚਿਤ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ - NNEdPro ਗਲੋਬਲ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਆਮ ਲੇਖ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਅਣਚਾਹੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ ਵੱਖਰੀ-ਵੱਖਰੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਅਖੰਡਤਾ ਦੀ ਹੈ - ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 'ਭੜਕਾਊ' ਅਤੇ 'ਲਾਭਕਾਰੀ' ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।