

## ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

### Caffeinated Energy Drinks

ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਏਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੈਂਕੌਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਗਿਆਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਮਾਰਕਿਆਂ (ਬਰੈਂਡਾਂ) ਵਿੱਚ ਰੈਡ ਬੁੱਲ® (Red Bull®) ਅਤੇ ਰੌਕਸਟਾਰ ਐਨਰਜੀ® (Rockstar Energy®) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਪਭੋਗਤਾ ਹਨ। ਇਹ ਲੇਬਲ ਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਕਨੋਡੀਅਨ ਪੀਡੀਆਟਰਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋ। ਕੈਫੀਨ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ ਲੇਬਲ ਜਾਂਚੋ। ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਨ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।**

#### ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ, ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਵਿਕਲਪ, ਸੁਆਦ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਆਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰੂਟ ਪੰਚ, ਸਟਰੋਬੈਰੀ ਅਤੇ ਬਲੂ ਬੈਰੀ।

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸਪਲੀਮੈਂਟਿਡ ਫੂਡ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼

(Supplemented foods regulations) ਰਾਹੀਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

#### ਕੈਫੀਨ

ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ ਉਸਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੈਫੀਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ, ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਦੋਵਾਂ, ਨੂੰ ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ ਲਈ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਰਬਾ ਮਾਟੇ

(Yerba mate), ਗੁਆਰਾਨਾ (guarana) ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਕੈਫੀਨ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ। ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਪ੍ਰਤੀ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ 180 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਏਨਰਜੀ ਸ਼ੌਟ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਛੋਟੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਸੰਘਣੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ 90 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ। ਏਨਰਜੀ ਸ਼ੌਟਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ 200 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਕੈਫੀਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਮਾਨ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਏਨਰਜੀ ਸ਼ੌਟਸ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 400 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਕੈਫੀਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅਧਿਕਤਮ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਤਰਾ ਕਿਧਰੇ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਏਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕ ਜਾਂ ਏਨਰਜੀ ਸ਼ੌਟ ਵਿਚਲੀ ਕੈਫੀਨ ਅਕਸਰ ਇਸ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ:

- ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕਰਕੇ ਚਿੰਤਾ, ਪਾਚਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਕਾਫੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਖਾਣਾ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਫੀਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਸ਼ੱਕਰ

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਦੂਸਰੇ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ, ਵਿਚਲੀ ਮਾਤਰਾ ਜਿੰਨੀ ਅਧਿਕ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਨੇਕ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਕੈਨ 10 ਤੋਂ 15 ਛੋਟੇ ਚਮਚ (40 ਤੋਂ 60 ਗ੍ਰਾਮ) ਸ਼ੱਕਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ੱਕਰ ਹੈ ਲੇਬਲ ਜਾਂਚੋ।

ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਾਧਾਰਣ ਕਨੇਡੀਅਨ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਡਿੱਕਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਵਜੋਂ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਵਿਕਲਪ

ਕੁਝ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸਪਾਰਟੇਮ (aspartame), ਸੁਕਰਾਲੋਜ਼ (sucralose) ਜਾਂ ਸਟੇਵੀਆ (stevia), ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪੀਣ ਦੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤਰਜੀਹ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ
- ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਰਗੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਏਨਰਜੀ ਡਿੱਕਸ ਚੁਣਦੇ ਹੋ

### ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ

ਇੱਕ ਏਨਰਜੀ ਡਿੱਕ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੇਬਲ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਿੰਨੀ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਹੋਣਾ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਕਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤਿਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੰਟਰਐਕਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੋਈ ਅਵਸਥਾ ਹੈ

### ਕੀ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਕੈਫੀਨ ਦੇ ਉਤੇਜਕ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਲੋਕ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ, ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈੱਕਸ ਵਰਗੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

### ਕੀ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (sport drinks) ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲੋਂ ਫਰਕ ਹਨ?

ਹਾਂ। ਗੈਟੋਰੇਡ® (Gatorade®) ਅਤੇ ਪਾਵਰਏਡ® (Powerade®) ਵਰਗੇ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ (sport drinks) ਵਿੱਚ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਾਣੀ ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧਿਆ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਹਾਕੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਰਗੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਅਤੇ ਉੱਚ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਮਿਲਦੀ-ਜੁਲਦੀ ਹੈ। ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ: ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

<https://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/make-water-your-drink-of-choice/sugary-drinks/>

---

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।