



صحت مند کھانا

اس صفحہ پر کیا ہے؟

- ایک متوازن غذا
- کھانے کی چیزیں جو اکثر کم اور تھوڑی مقدار میں کھانی ہیں

صحت مند غذا کھانے سے آپ کو دل کی بیماری کا خطرہ کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے اور آپ کا بہت زیادہ وزن بڑھنے سے روک سکتی ہے، آپ کو ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔

یہ آپ کے کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے اور کچھ کینسر کے خطرے کو کم کرنے میں بھی مدد کر سکتی ہے۔

یہاں تک کہ اگر آپ کو پہلے سے ہی دل کی بیماری ہے تو صحت مند غذا آپ کے دل کو فائدہ پہنچا سکتی ہے۔

ایک متوازن غذا

ہر ایک کا مقصد اچھی متوازن غذا بونا چاہئے۔ پابندی والی غذاؤں کی طویل مدت تک پیروی کرنا مشکل ہوتا ہے اور ہوسکتا ہے کہ آپ کو مطلوبہ غذائی اجزاء کا توازن فراہم نہ کریں۔

صحت مند کھانے کا مطلب انفرادی کھانوں یا غذائی اجزاء کو کم کرنے یا ان پر توجہ مرکوز کرنے کے بارے میں نہیں ہے۔ یہ آپ کی پوری خوراک کے بارے میں سوچنا ہے اور آپ کے جسم کو اس کی ضرورت کے مطابق صحیح مقدار میں مختلف قسم کے کھانے کھانا ہے۔

ایسی غذائیں ہیں جن کی ہمیں زیادہ کھانے کی ضرورت ہے، جیسے پھل اور سبزیوں، اور دوسری چیزیں ہمیں کم کھانے کی ضرورت ہے جن میں سیر شدہ چکنائی، چینی اور نمک کی مقدار زیادہ ہوتی ہیں۔ یہ سب صحیح توازن حاصل کرنے کے بارے میں ہے۔ صحت بخش کھانا مزے دار، سادہ اور لطف اندوز ہونے والا ہو سکتا ہے۔ یہ چھوٹی، طویل مدتی تبدیلیاں کرنے اور اپنے کھانے سے لطف اندوز ہونے کے بارے میں ہے۔

پھل اور سبزیوں

پھل اور سبزیوں صحت مند غذا کا ایک اہم حصہ ہیں۔ ایک دن میں کم از کم پانچ حصے پھل اور سبزیوں کھانے سے دل اور دوران خون کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ یہ سیکشن آپ کی روزانہ خوراک کے صرف ایک تہائی حصے پر مشتمل ہونا چاہیے۔

روزانہ آپ کے 5 حصے حاصل کرنے کے 5 طریقے ہیں:

- تازہ
- منجمد
- خشک
- رس بھرے
- ڈبہ بند (جوس یا پانی میں)۔

مختلف اقسام کھانے کی کوشش کریں۔

تازہ، منجمد یا ڈبہ بند پھل اور سبزیوں کے لیے، ایک حصہ 80 گرام ہے۔ یہ تقریباً ایک سیب، ایک کیلا، ایک مٹھی بھر انگور، تین کھانے کے چمچ مکئی، یا آدھا ایوکاڈو کے برابر ہے۔

خشک میوہ جات کا ایک حصہ 30 گرام ہے اور یہ صرف آپ کے تجویز کردہ پانچ حصوں میں سے ایک کے لیے شمار ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ کے پاس ایک دن میں خشک میوہ جات کے تین حصے ہوں تو بھی یہ پھلوں اور سبزیوں کے ایک حصے کے طور پر شمار ہوتا ہے۔ 30 گرام خشک میوہ تقریباً ایک کھانے کا چمچ کشمش یا تین خشک خوبانیاں ہیں۔

پھلوں کے رس اور اسموتھیز کو روزانہ 150 ملی لیٹر تک محدود رکھیں کیونکہ ان میں چینی مفت ہے۔ مفت چینی وہ ہے جسے ہم کھانے یا مشروبات میں شامل کی جانے والی چینی کہتے ہیں۔ یا وہ چینی جو شہد، شربت اور پھلوں کے رس میں پہلے سے موجود ہوتی ہے۔

اپنی سبزیوں میں بھرپور سوس یا مکھن اور پھلوں میں چینی یا شربت شامل کرنے سے گریز کرنے کی کوشش کریں۔ ایک اچھا خیال یہ ہے کہ ڈبہ بند پھل اور سبزیوں کا انتخاب کریں جس میں نمک یا چینی شامل نہ ہو۔

آلو، ڈبل روٹی، چاول، پاستا اور دیگر نشاستہ دار کاربوہائیڈریٹس

اس گروپ میں آلو، ڈبل روٹی، چاول، پاستا اور دیگر نشاستہ دار کاربوہائیڈریٹس جیسا کہ ناشتے کے سیریل، دلیہ، اروی اور پلانٹین (کیلے کی ایک قسم) شامل ہیں۔ کچھ جڑ والی سبزیاں جیسا کہ شکر قندی، پارسنپس اور سلجم سبزیوں کے گروپ کا حصہ ہیں۔

یہ غذائیں ہمارے کھانے کے صرف ایک تہائی حصے پر مشتمل ہونی چاہئیں۔ ثابت اناج یا ثابت خوراک کی اقسام کا انتخاب کریں کیونکہ ان میں فائبر، وٹامنز اور معدنیات زیادہ ہوتے ہیں۔

زیادہ ریشہ دار خوراک کھانے سے آپ کے نظام انہضام کو صحت مند رکھنے میں مدد ملتی ہے، قبض کو روکا جا سکتا ہے اور آپ کے دل کی بیماری، ٹائپ 2 ذیابیطس اور کچھ کینسر کے خطرے کو کم کیا جا سکتا ہے۔

دودھ والی غذائیں اور متبادل

اس گروپ میں دودھ، پنیر، دہی، فرومیج فریز، کوارک اور نان ڈیری یعنی دودھ کے بغیر متبادل غذائیں شامل ہیں۔ غیر ڈیری متبادلات میں سویا، چاول،

جئی، اور گری دار میوہ پر مبنی مشروبات اور دہی شامل ہیں۔ جہاں ممکن ہو ان کا انتخاب کریں جو بغیر میٹھے اور کیلشیم سے بھرے ہوں۔

مکھن، کریم اور آئس کریم اس گروپ میں شامل نہیں ہیں کیونکہ ان میں سیر شدہ چکنائی زیادہ ہوتی ہے۔ وہ چربی، نمک اور چینی والے کھانوں کے گروپ کی اشیاء میں ہیں۔

دودھ والی غذائیں پروٹین اور کیلشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہیں جو مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کے لیے اہم ہیں۔ تاہم، ان میں چربی کی مقدار مختلف ہوتی ہے اور وہ اکثر ان میں سیر شدہ چربی زیادہ ہوتی ہے۔ صحت مند انتخاب کرنے کے لیے، جہاں ممکن ہو کم چکنائی اور کم چینی والے اختیارات کا انتخاب کریں۔

بھرپور چکنائی والے دودھ کو نیم سکمڈ دودھ یا 1 فیصد چکنائی والے دودھ میں تبدیل کریں اور پنیر اور دہی کے کم چکنائی یا کم کی گئی چکنائی والی شکل منتخب کریں۔

اگر بھرپور چکنائی والے دودھ کی مصنوعات استعمال کر رہے ہیں تو انہیں کم مقدار میں لیں اور انہیں کم کھائیں۔

پھلیاں، دالیں، مچھلی، انڈے، گوشت اور دیگر پروٹین

یہ غذائیں پروٹین، وٹامنز اور معدنیات کے ذرائع ہیں۔

پھلیاں اور دالوں میں چکنائی کم اور پروٹین، فائبر، وٹامنز اور معدنیات زیادہ ہوتی ہیں۔ انہیں گوشت کے مقابلے پروٹین کا زیادہ پائیدار ذریعہ بھی سمجھا جاتا ہے۔

ہر ہفتے پائیدار طریقے سے حاصل کی جانے والی مچھلی کے دو حصے کھانے کا ہدف رکھیں، جن میں سے ایک تیل والی ہے۔ کچھ مچھلی جو آپ اپنی غذا میں شامل کر سکتے ہیں ان میں ٹونا، کوڈ، ہیڈاک اور تلاپیا شامل ہیں۔ تیل والی مچھلی میں سالمن، سارڈینز، ٹراؤٹ، میکریل، بیرنگ اور اسپراٹ شامل ہیں۔

سرخ اور پراسیس شدہ گوشت جیسے ساسیج، بیکن اور خشک گوشت سے کینسر اور دل کی بیماری جیسی بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اگر آپ ایک دن میں 90 گرام سے زیادہ کھاتے ہیں جو کہ بیکن کے تقریباً چھ باریک سلاٹسز یا دو درمیانے سائز کے ساسیج ہیں، تو کوشش کریں کہ اسے روزانہ 70 گرام سے کم کر دیں۔ جب ممکن ہو، گوشت اور پولٹری سے جلد اور نظر آنے والی چربی کو ہٹا دیں۔

تیل اور اسپریڈز

جسم کو چربی کی ضرورت ہوتی ہے لیکن ہمیں اس کے بارے میں غور کرنے کی ضرورت ہے کہ ہم کس قسم کی چربی کھاتے ہیں۔ عام طور پر، ہم برطانیہ میں بہت زیادہ سیر شدہ چربی کھا رہے ہیں۔

غیر سیر شدہ تیل جیسے کہ ریپسیڈ، زیتون یا سورج مکھی کا تیل سیر شدہ چکنائی جیسا کہ مکھن اور سور کی چربی، گھی، ناریل اور پام آئل سے زیادہ صحت بخش انتخاب ہیں۔

سیر شدہ چربی کے مواد کی وجہ سے مکھن اس سیکشن میں شامل نہیں ہے۔ یہ 'اکثر کم اور تھوڑی مقدار میں کھانے کی اشیاء' کے سیکشن میں ہے کیونکہ صحت مند غذا کے لیے اس کی ضرورت نہیں ہے۔

تمام قسم کی چربی توانائی (کیلوریز) میں زیادہ ہوتی ہے، اور اس لیے ان غذاؤں میں کمی کرنے سے آپ کے وزن کو کنٹرول کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

کھانے کی چیزیں جو اکثر کم اور تھوڑی مقدار میں کھانی ہیں

برطانیہ میں زیادہ تر لوگوں کو سیر شدہ چربی، نمک اور چینی کی مقدار کو کم کرنے کی ضرورت ہے جو وہ کھاتے ہیں۔ اگر یہ غذائیں آپ کی خوراک میں شامل ہیں تو کوشش کریں کہ انہیں اکثر کم اور تھوڑی مقدار میں کھائیں۔

سیر شدہ چربی

بہت زیادہ سیر شدہ چربی خون میں کولیسٹرول کی سطح کو بڑھا سکتی ہے اور دل کے دورے اور فالج کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔ جانوروں کی چربی جو آپ کھاتے ہیں جیسے مکھن کو پودوں پر مبنی تیل جیسے زیتون کے تیل اور سبزیوں کے تیل سے تبدیل کرنے سے آپ کو سیر شدہ چکنائی کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

نمک

بہت زیادہ نمک کھانے سے ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر ہونے سے دل کی شریانوں کی بیماری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اگر آپ نمکین کھانوں کو ترجیح دیتے ہیں تو کچا نمک ڈالنے کے بجائے اپنے کھانے میں کچھ تازہ لیموں کا رس نچوڑ کر دیکھیں۔

چینی

بہت زیادہ چینی وزن میں اضافے اور دانتوں کی خرابی کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔ اپنی چینی کی مقدار کو کم کرنے کے لیے، ایک بڑی اچانک تبدیلی کرنے کے بجائے اسے وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ کرنے کی کوشش کریں۔ مثال کے طور پر، آپ روزانہ اپنی چائے میں آدھا چائے کا چمچ کم چینی استعمال کر سکتے ہیں بجائے اس کے کہ فوری طور پر بغیر میٹھی چائے لیں۔

پینے کا پانی

ایک دن میں 6 سے 8 گلاس کے برابر پانی پینے کا ارادہ کریں۔ پانی، کم چکنائی والا دودھ اور چینی سے پاک مشروبات بشمول چائے اور کافی سبھی شمار ہوتے ہیں۔ پھلوں کے رس اور/یا اسموتھیز کو کل 150 ملی لیٹر تک محدود رکھیں۔

شراب

اگر آپ شراب پیتے ہیں تو تجویز کردہ رہنما خطوط کے اندر رہنا ضروری ہے۔ یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ آپ ہر ہفتے 14 یونٹ سے زیادہ شراب نہ پیئیں اور ہفتے میں کئی دن شراب کے بغیر رہیں۔ شراب کی تھوڑی مقدار جیسا کہ سنگل سائٹس اور شراب کے چھوٹے گلاسز کا انتخاب آپ کو یہ کنٹرول کرنے میں مدد دے سکتا ہے کہ آپ کتنی شراب پیتے ہیں۔

آپ ہماری صحت کی معلومات پر بھروسہ کر سکتے ہیں
یہ یقینی بنانے کے لیے کہ یہ مواد قابل اعتماد، درست اور قابل بھروسہ ہے،
ہم نے آٹھ مرحلوں کے طریقہ کار کی پیروی کی ہے۔



bhf.org.uk

© برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن 2024، انگلینڈ اور ویلز (225971) میں اور اسکاٹ لینڈ
(SC039426) میں رجسٹرڈ خیراتی ادارہ
اس ترجمہ کو رائل میل نے برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن کے اشتراک سے تعاون کیا ہے۔