

صحت بخش کھانا – ایک خلاصہ

صحت بخش کھانا قلبی بیماری، حرکت قلب، شوگر، موٹاپا، خاص قسم کی آنتوں کی بیماری اور کینسر جیسے مرض سے چھٹکارا دلانے میں مدد گار ہوتا ہے۔ یہ صفحہ صحت بخش کھانے پر مشتمل ایک مختصر خلاصہ کو پیش کرتا ہے۔ اس کے علاوہ مزید دیگر تفصیلی صفحات ہیں جسے ہم "صحت بخش کھانا" اور "پھل اور سبزیاں خوب کھائیں" کے نام سے جانتے ہیں۔

مقررہ صحت بخش غذا کے بنیادی اصول

نشاستے والی غذا کو زیادہ سے زیادہ کھائیں (کمپلکس کاربوہائیڈریٹ)

زیادہ تر غذا کے اہم اجزا نشاستہ والے اشیاء پر مشتمل ہو جیسے روٹی، دلیا، آلو، چاول اور پاستا اور اس کے ساتھ ساتھ پھل اور سبزیاں۔ کچھ لوگوں کو غلط فہمی ہے کہ نشاستہ والی غذا سے موٹاپا بڑھتا ہے، درحقیقت یہ غذا اپنے چکنائی کے نسبت تقریباً نصف کیلو ریز پر مشتمل ہوتی ہے۔

ہر دن کم سے کم متعدد پھل اور سبزیوں کے مذکورہ پانچ حصوں کو لیں

پھلا حصہ: بڑے پھل جیسے سیب ناشپاتی، کیلا، سنترہ، یا خربوزے کا ایک ٹکڑا یا؛ انناس کا یا دو چھوٹے پھل آلو بخارا ستسوما وغیرہ یا؛ چھوٹے پھل کا ایک کپ جوس جیسے انگور، اسٹابری، راس بری، چیری وغیرہ یا؛ ایک گلاس تازے پھل کا جوس (150 ایم ایل) یا؛ کسی سبزی کا نارمل مقدار (تقریباً دو بڑا چمچ) یا؛ اوسط درجے کے پیالے سے ایک پیالہ سلاد۔

مناسب مقدار میں پروٹین والے غذا کو لیں

گوشت، مچھلی، ادرت، دال، مرغ، اور اس جیسی غذا میں پروٹین کافی ہوتا ہے۔ صحت مند رہنے کے لئے کچھ پروٹین آپ کے لئے ضروری ہے لیکن زیادہ تر لوگ ضرورت سے زیادہ پروٹین لیتے ہیں اس لئے آپ غیر چربی دار گوشت کو ترجیح دیں۔

روغن دار مچھلی (جیسے ہیرنگ، سارڈین، ماکرل، سامن، کپ، پلچرڈ اور تازہ تونا) کے بارے میں یہ خیال ہے کہ قلبی بیماری سے بچانے میں مدد گار ہوتی ہے۔ ہفتہ میں کم سے کم مچھلی کے دو حصوں کو جس میں سے ایک روغن دار ہو کھانے پر ترجیح دیں۔

حد سے زیادہ روغن نہ لیں

- کھانے کو زیادہ فرائی نہ کریں، آپ کے لئے بہتر ہے کہ اسے آپ سیخ میں بھونیں، تنور میں پکائیں، پوچ کریں، بار بیکو پر بھونیں، یا ابالیں، اگر آپ فرائی کرتے ہیں تو انسٹیچوریٹڈ آئیل جیسے مکئی، سورج مکھی یا زیتون کا تیل استعمال کریں کھانا کھانے سے پہلے تیل کو الگ کریں۔
- غیر چربی دار گوشت کا انتخاب کریں اور ضرورت سے زائد چربی کو نکال دیں۔
- کھانے میں ضرورت سے زیادہ روغن کا استعمال نہ کریں، مثلاً کم سے کم روغن استعمال کریں، اور روٹی پر کم سے کم بٹر یا گھی لگائیں پکانے کے لئے کم سے کم تیل کا استعمال کریں۔
- پیسٹریز، چوکلیٹ، کیک اور بسکٹ کے اندر چھپے فیٹ کو دیکھ لیں۔
- فل-فیٹ کے اشیاء کے بجائے لو-فیٹ پر مشتمل دودھ، چیز، دھی اور دیگر دیری فوڈ کا استعمال کریں۔
- کریم سے پرہیز کریں، لو-فیٹ سلاد کریم کا استعمال کریں، یا کریم کے بدلے لو-فیٹ دھی کا استعمال کریں۔

حد سے زیادہ چینی دار غذا یا مشروب کا استعمال نہ کریں

اس میں بہت زیادہ کیلوریز ہوتی ہے، اور اس کا زیادہ استعمال موٹاپے کو بڑھا سکتا ہے۔ یہاں تک معمولی مقدار میں چینی دار غذا کا استعمال (مٹھائی وغیرہ) دانتوں کے لئے نقصان دہ ہے۔

حد سے زیادہ نمک کا استعمال نہ کریں

کھانا بنانے میں معمولی مقدار میں نمک کا استعمال کریں اور دسترخوان پر نمک زیادہ نہ استعمال کریں۔

حد سے زیادہ شراب نہ پیئیں

معمولی مقدار میں شراب پینے سے (2-1 یونٹ ہر دن) آپ قلبی بیماری سے محفوظ رہیں گے۔ ایک یونٹ تقریباً نارمل اسٹرنٹم کے بیرکا آدھا پنٹ ہوتا ہے۔ یا چھوٹے گلاس کے شراب کے برابر ہوتا ہے یا اسپرائٹ کے ایک پب کے برابر ہوتا ہے۔ لیکن حد سے زیادہ شراب پینا نقصان دہ ہوتا ہے۔ ہفتہ میں مرد 21 یونٹ سے زیادہ شراب نہ پیے (اور دن میں 4 یونٹ سے زیادہ نہ لے) ہفتہ میں عورت 14 یونٹ سے زیادہ شراب نہ لے (اور ایک دن میں 3 یونٹ سے زیادہ نہ لے)