



صحت بخش خوراک اور طرز زندگی

Providing information
Raising awareness

June 2015



LOTTERY FUNDED

Introduction

The Older People Services Development project has produced this easily accessible, multilingual and clear advice on healthy eating, in response to an extensive consultation that shows BME (Black and Minority Ethnic) older people can face barriers to accessing information on diet and lifestyle.

In the first such consultation of its kind, the Lottery-funded Older People Services Development Project talked to more than 850 ethnic minority older people across Scotland on the subject.

In keeping with the momentum, the project is continuing its work to support ethnic minority older people in accessing information and in helping to shape how that information can more effectively be delivered.

The project has taken on the views of those consulted in producing this healthy diet and lifestyle information guide, which will help make it easier for BME older people to take control of their own lifestyle, by making changes to improve and maintain their health and wellbeing. The guide also provides advice on how to follow and adapt a range of minority ethnic diets.

Acknowledgements

We are grateful to the Advisory Group for their contributions in the production of this information guide.

- Rohini Sharma Joshi, Project Manager
- Neeru Bhatnagar, Project Coordinator
- Chester Wong, Project Coordinator

- Bill Gray, NHS Health Scotland
- Christopher Russell, Public Health Division, Scottish Government
- Heather Peace, Senior Dietary Advisor, Food Standard Agency in Scotland
- Sunita Walia, Specialist Community Dietician
- Charles Chisholm, Catering Manager, Trust Housing Association
- Tina Fox, Vegetarian for Life
- Florence Dioka, Glasgow Central and West Integration Network
- Oliver Witard, Lecturer in Health and Exercise Science, University of Stirling

*A big thanks to the following individuals for proof reading the translations for accuracy and in making sure that it was in simple language.

Arabic by Taieb Bensaad
Bengali by Ishrat Measom
Chinese by Chester Wong
Hindi by Neeru Bhatnagar
Punjabi by Rohini Sharma Joshi
Urdu by Rohina Hussain

پس منظر

نسلی اقلیتی کیونینٹیز (جن میں ہندوستانی، بنگلہ دیشی، پاکستانی، افریقی، کیریبیئن اور چینی کیونینٹیز شامل ہیں) کی صحت کے عام سفید فام آبادی کی صحت کی نسبت کمزور ہونے کے زیادہ امکانات ہیں۔ طویل المدت بیماریاں جیسا کہ ٹائپ 2 ذیابیطس، دل اور شریانوں سے متعلقہ امراض اور کچھ خاص اقسام کے کینسر کچھ سیاہ فام اور نسلی اقلیتی کیونینٹیز کے گروہوں میں زیادہ عام ہیں۔ مثلاً جنوب ایشیائی پس منظر کے حامل افراد میں ٹائپ 2 ذیابیطس ہونے کے امکانات سفید فام پس منظر کے حامل افراد کی نسبت 6 گنا زیادہ ہیں اور افریقی/کیریبیئن پس منظر کے حامل افراد میں 3 گنا زیادہ ہیں¹۔ جب مختلف نسلی کیونینٹیز سے تعلق رکھنے والے بچوں میں ذیابیطس کے پھیلاؤ کو دیکھا گیا تو ایشیائی پس منظر کے حامل بچوں میں ٹائپ 2 ذیابیطس ہونے کے امکانات سفید فام پس منظر کے حامل بچوں کی نسبت 8.7 گنا زیادہ تھے اور سیاہ فام پس منظر کے حامل بچوں میں 6.2 گنا زیادہ تھے²۔ جن لوگوں کو ذیابیطس ہو ان میں دل کی بیماری ہونے کے امکانات 3 گنا زیادہ ہوتے ہیں، ذیابیطس کی تباہ کن پیچیدگیوں میں سے یہ صرف ایک ہے۔ جوں جوں لوگوں کی عمر بڑھتی ہے، خوراک اور طرز زندگی میں آنے والی تبدیلیوں کی وجہ سے مزید پیچیدگیوں کے خطرات بڑھ سکتے ہیں۔

ایک صحت بخش طرز زندگی خون میں گلوکوز (بلڈ شوگر) اور کولیسٹرول کی سطحوں اور بلڈ پریشر کو منظم کرنے اور وزن کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس لیے ہر شخص کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ طویل المدت بیماریوں کی روک تھام یا تشخیص شدہ بیماریوں سے منسلک مزید پیچیدگیوں کو روکنے کے لیے ایک صحت بخش طرز زندگی اختیار کریں۔ ان میں ایسے مسائل ہو سکتے ہیں جیسا کہ گردوں کے مسائل، بینائی کا نقصان، انفیکشنز، جلد اور پاؤں کے مسائل وغیرہ۔

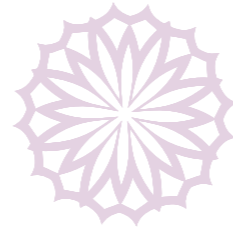
ایک صحت بخش طرز زندگی کے لیے آپ کو چار سادہ باتوں پر غور کرنے کی ضرورت ہے:

- آپ کی غذا اور خوراک
- آپ کی چستی (فٹنس) اور ورزش
- آپ کی خوشی اور جذباتی بہبود
- آپ کی ادویات

عمر کے ساتھ ساتھ بہت سے سماجی مسائل ہمیں ایک صحت بخش طرز زندگی اپنانے سے روک سکتے ہیں۔ ان میں مندرجہ ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

- روزمرہ زندگی کے بڑھتے ہوئے اخراجات
- چلنے پھرنے کے مسائل
- اکیلے رہنا
- خریداری کرنے اور کھانے تیار کرنے کے لیے مطلوب وقت اور کوشش
- کھانا پکانے کی صلاحیتیں
- غلط تصورات اور اعتقادات

اس کتابچے کا مقصد یہ ہے کہ نسلی اقلیتی پس منظر کے حامل افراد کی عمر جوں جوں بڑھتی جائے انہیں اپنی خوراک اور طرز زندگی کے معاملے میں مدد فراہم کی جائے۔ اگرچہ اسے وسیع طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے لیکن اسے 60 سال سے زائد عمر کے افراد کے لیے تیار کیا گیا ہے۔



1 Nazroo, JY (1997). The health of Britain's ethnic minorities: findings from a national survey. London. Policy Studies Institute

2 HQIP: National Paediatric Diabetes Audit 2011/12 Report



آپ کی غذا اور خوراک

ہر شخص کو یہ کوشش کرنی چاہیے کہ جب تک ممکن ہو سکے اپنی جسمانی سرگرمی کی سطحوں کو برقرار رکھے۔ تاہم جب ہم بڑی عمر کے ہوجاتے ہیں اور/یا جسمانی طور پر کم فعال ہوجاتے ہیں تو ہمیں کم بھوک محسوس ہوتی ہے۔ یہ بڑی قدرتی بات ہے کیونکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہمارا جسم ہمیں بتا رہا ہے کہ ہمیں نسبتاً کم کیلوریز کی ضرورت ہے³۔

مندرجہ ذیل مسائل پیدا ہو سکتے ہیں:

اگر کھانوں کی احتیاط سے منصوبہ بندی نہیں کی جاتی تو لوگ وٹامنز اور منرلز (معدنیات) کی کمی کی وجہ سے بیمار ہو سکتے ہیں۔

جسمانی سرگرمی میں کمی اور کھانا کھانے میں کمی کے مندرجہ ذیل نتائج ہو سکتے ہیں:

- عضلات کی کمزوری
- ہڈیوں کے نقصان میں اضافہ
- بڑھاپے کا عمل اور کچھ ادویات جو آپ لیتے ہیں مندرجہ ذیل باتوں کا سبب بن سکتے ہیں:
- بھوک کا ختم ہونا
- آپ کی ذائقے کی حس میں تبدیلیاں
- کھانا چبانے اور نگلنے میں مسائل

50 سال سے زائد عمر کے بالغان کو کتنی کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے؟

50 سے 65 سال کے درمیان کی عمر کی خواتین جو معمول کی (نارمل) سطحوں کی جسمانی سرگرمی کی حامل ہیں انہیں روزانہ تقریباً 2000 کلو کیلوریز کی ضرورت ہوگی اور مردوں کو تقریباً 2500 کلو کیلوریز کی۔

تاہم جب ہم بڑی عمر کے ہوجاتے ہیں اور/یا جسمانی طور پر کم فعال ہوجاتے ہیں تو ہمیں نسبتاً کم کیلوریز کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

بڑی عمر کی غیر فعال خواتین کو صرف تقریباً 1600 کلو کیلوریز کی ضرورت ہو سکتی ہے اور بڑی عمر کے غیر فعال مردوں کو صرف 2000 کلو کیلوریز کی۔

کچھ کیسوں میں لوگ محسوس نہیں کرتے کہ ان کے جسموں میں تبدیلی ہو رہی ہے اور اگرچہ وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ جسمانی سرگرمی میں کمی واقع ہوتی ہے لیکن کھانے کی مقدار میں کمی واقع نہیں ہوتی یا یہ بڑھ جاتی ہے۔ یہ ایسی صورت حال ہے جو مندرجہ ذیل باتوں کا سبب بن سکتی ہے:

- وزن میں اضافہ اور موٹاپا
- کولیسٹرول کی سطحوں میں اضافہ اور بلڈ پریشر کی وجہ سے فالج اور دل کی بیماری
- بلڈ شوگر کی سطحوں میں اضافہ اور ذیابیطس
- دیگر طبی بیماریوں کے خطرات میں اضافہ

نوٹ: اگر آپ کو وزن کم کرنے کا مشورہ دیا گیا ہے تو پھر آپ کو کیلوریز کی تعداد کم کرنے کی ضرورت ہوگی۔ اسی طرح اگر آپ کو وزن بڑھانے کا مشورہ دیا گیا ہے تو پھر آپ کو زیادہ کیلوریز کھانے کی ضرورت ہوگی۔

3 Dietary Reference Values for Energy, SACN (2011) TSO
https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/339317/SACN_Dietary_Reference_Values_for_Energy.pdf

یہ سمجھنا اہم ہے کہ اس پلیٹ میں تمام نسلی کیونٹیز کے تمام کھانوں کو مکمل طور پر نہیں دکھایا گیا۔ تاہم، آپ جن اقسام کے کھانے کھاتے ہیں ان کی اپنے ماہر غذائیات (ڈائٹیشن) کی مدد سے اس پلیٹ میں دکھائے گئے حصوں کے مطابق قسم بندی کر سکتے ہیں۔

صحت بخش خوراک کھانا

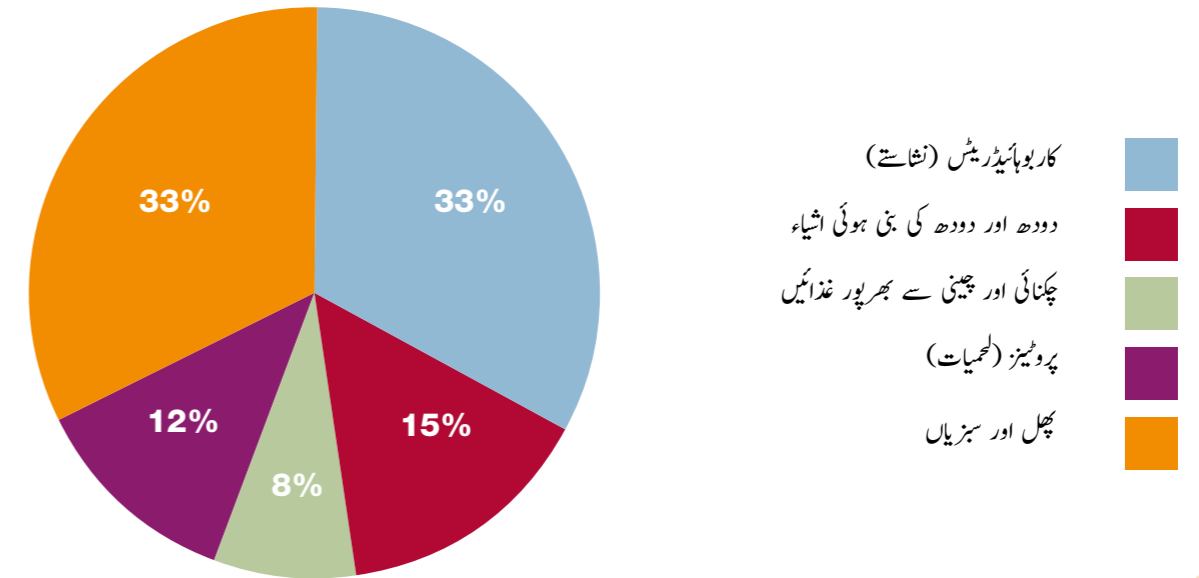
متوازن کھانا کھائیں

یو کے میں صحت بخش خوراک کی بنیاد 'ایٹ ویل پلیٹ' (اچھا کھانا کھانے کی پلیٹ) پر ہے جو صحت بخش خوراک کھانے کے لیے خوراک کے پانچ اہم گروپوں کے ایک دوسرے کی نسبت سے حصے دکھاتی ہے۔

دکھائے گئے تناسب سے ان اقسام کی خوراک کھانے سے یہ یقین دہی ہو جائے گی کہ آپ وٹامنز اور منرلز ٹھیک توازن میں لے رہے ہیں۔ چنانچہ آپ کو چاہیے کہ پھل اور سبزیاں وافر مقدار میں کھائیں اور ایسے کھانے اور مشروبات بہت کم کھائیں جتنے میں چکنائیاں اور چینی زیادہ ہو۔ یہ ایک اچھا خیال ہے کہ ہر روز یہ توازن ٹھیک رکھنے کی کوشش کی جائے لیکن ہر کھانے کے وقت آپ کو ایسا کرنے کی ضرورت نہیں۔ اور ہو سکتا ہے کہ نسبتاً زیادہ عرصے میں مثلاً ایک ہفتے کے عرصے میں آپ کو یہ توازن رکھنا آسان محسوس ہو۔ جب بھی آپ کے لیے ممکن ہو ایسی اشیاء کا انتخاب کرنے کی کوشش کریں جن میں نمک نسبتاً کم ہو۔



نسلی اقلیتی کیونٹیز کے لیے خوراک کی پلیٹ



خوراک کے اہم گروپوں کی تصویر

تھوڑا تھوڑا کھانا زیادہ مرتبہ کھائیں

یہ اہم ہے کہ سارے دن کے دوران باقاعدگی سے متوازن کھانے کھائیں۔ جوں جوں لوگوں کی عمر بڑھتی جاتی ہے بڑے کھانے کھانا نسبتاً مشکل ہوتا ہے۔ چنانچہ آپ سارے دن کے دوران زیادہ مرتبہ نسبتاً تھوڑی مقدار میں کھانا کھانے کا ہدف رکھ سکتے ہیں۔

ناشتہ دن کے اہم ترین کھانوں میں سے ایک ہے۔ کچھ ادویات کو کھانے کے ساتھ لینا ضروری ہوتا ہے چنانچہ اپنے کھانوں کی منصوبہ بندی کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے۔

کھانے کے حصوں کی مقدار (پورشن سائز) بھی اہم ہیں لیکن بعض اوقات ہو سکتا ہے کہ یہ واضح نہ ہوں۔ حصوں کے سائز کے بارے میں رہنمائی نیچے بھی اور <http://www.nhs.uk/Livewell/5ADAY/Pages/Portionsizes.aspx> پر بھی دستیاب ہے۔ اگر آپ کو وزن کم کرنے کی ضرورت ہے یا خوراک کے کسی خاص گروپ کو کم کھانا چاہتے ہیں تو اس حصے کے سائز کو کم کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ نسبتاً چھوٹی پلیٹیں اور پیالے استعمال کریں۔



چپاتی کے پورشن کا چھوٹا، درمیانہ اور بڑا سائز

پانی وافر مقدار میں پیئیں

پانی اپنی نئی توانائی دینے کی خصوصیات کے لیے مشہور ہے۔ اگرچہ یہ صحت کے لیے انتہائی اہم ہے لیکن اکثر اسے ایک اہم غذائی جز کے طور پر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ جوں جوں لوگوں کی عمر بڑھتی ہے تو یہ ضروری ہو جاتا ہے کہ وہ مناسب مقدار میں پانی پیتے رہیں۔ زیادہ تر لوگ ایک دن میں 3 سے 4 گلاس پانی پینے پر مائل ہوتے ہیں لیکن بڑی عمر کے لوگوں کو اس سے ڈگنا پانی پینا چاہیے (کم از کم 1.6 لیٹر پانی روزانہ⁴)۔

آپ پانی میں گھولے ہوئے جوس پی سکتے ہیں لیکن وہ جوس استعمال کریں جس میں چینی شامل نہ کی گئی ہو۔

نمک (یا سوڈیم) کم کھائیں

بہت زیادہ نمک بلڈ پریشر کو بڑھا سکتا ہے جو دل کی بیماری اور فالج کے خطرے کو بڑھاتا ہے۔ بالغ افراد کو ایک دن میں 6 گرام سے زیادہ نمک نہیں کھانا چاہیے، جو تقریباً ایک بھرا ہوا چائے کا چمچ ہے۔ زیادہ تر غذائیں جو کھائی جاتی ہیں جیسا کہ بریڈ، سیریل، کواساں (ہلالی شکل کی بیسٹری)، پنیر (چیز)، ہم (سورکا گوشت)، سالٹ فش (نمک لگا کر محفوظ کی ہوئی مچھلی)، سموکڈ فش اینڈ میٹ (دھواں دے کر محفوظ کی ہوئی مچھلی اور گوشت)، سوئے ساس (سویا پھلی سے بنائی ہوئی چینی چٹنی)، اچار، چٹنیاں، پہلے سے تیار شدہ کھانے جن میں سوپ، پیزا وغیرہ شامل ہیں، ان میں ہمارے جسم کے لیے پہلے ہی کافی (اور بعض اوقات بہت زیادہ) نمک ہوتا ہے۔ آپ جو کھانا پکاتے ہیں اگر اُس میں کم نمک ملا سکتے ہیں تو اس سے آپ کو فائدہ ہوگا۔ جب آپ کھانے کی اشیاء خریدتے ہیں تو اُن کے لیبل دیکھیں اور وہ غذائیں منتخب کریں جن میں نمک کم ہو۔

نوٹ: کچھ کھانوں کے لیبل نمک کی بجائے سوڈیم کا حوالہ دیتے ہیں۔ حوالے کے لیے سوڈیم کا 1 گرام = 2.4 گرام نمک

- کر سپس، چیوٹرا (chewras)، بابے کس، پرائز کریکرز (جھینگا مچھلی کے ڈانٹے والے بسکٹ نما سنیک) چن چن (ایک افریقی سنیک) کی بجائے ان کی متبادل ایسی اشیاء لیں جو نمک کے بغیر ہوں جیسا کہ کم پکنائی والی سپریڈ (بریڈ پر پھیلانے والا قوام) کے ساتھ کریکرز، بیکڈ کر سپس، اور بیکڈ بسکٹ۔
- نمک کے ساتھ روست کیے ہوئے نٹس (گریاں) کی جگہ خشک روست کیے ہوئے نٹس لیں۔ آپ ڈانٹے کے لیے مسالے چھڑک سکتے ہیں۔
- اگر ممکن ہو تو ایسی اشیاء لیں جن میں کم یا کوئی اضافی نمک نہ ہو۔
- آپ جو سوئے ساس، اچار، میانیز اور مسٹرڈ (ایک پیٹلے یا بھورے رنگ کی چٹنی) استعمال کرتے ہیں اُس کی مقدار کم کر دیں۔
- آپ جو سموکڈ کھانے کھاتے ہیں اُن کی مقدار کم کر دیں۔
- تیاری کے دوران یا کھانے کی میز پر کھانوں میں بغیر سوچے سمجھے نمک نہ ملائیں۔
- کھانا پکاتے وقت نمک کی بجائے جڑی بوٹیوں، مسالوں اور میری نیڈ (سرکے اور مسالوں وغیرہ کا آمیزہ) سے اُن کا ڈانٹہ بنائیں۔

یاد رکھیں: پانی میں حل ہونے والی گولیوں، جیسا کہ درد سے آرام کی گولیاں اور وٹامنز (جھاگ دار) میں نمک ہو سکتا ہے۔ اس لیے اپنے فارماسٹ سے مشورہ لیں۔



پھل اور سبزیاں وافر مقدار میں کھائیں

تحقیق یہ ثابت کرتی ہے کہ سکاٹ لینڈ میں رہنے والے نسلی اقلیتی کیونٹیڈز کے افراد پھل اور سبزیاں کھانے کے معاملے میں عام طور پر عام آبادی کی نسبت بہتر ہیں⁵۔ لیکن جب لوگ اپنے آپ کو یو کے کی زندگی کے مطابق ڈھالتے ہیں تو اس میں تبدیلی آسکتی ہے۔

مثالی طور پر بالغوں کو پھلوں اور سبزیوں کے ہر روز کم از کم 5 حصے (پورشن) کھانے چاہئیں (5 ہر روز)۔ یہ تازہ، منجمد کیے ہوئے (فروزن)، ڈبوں میں یا رس (جوس) کی شکل میں ہو سکتے ہیں۔ چونکہ ویٹھیرین (سبزی خور) لوگ مچھلی نہیں کھاتے اس لیے گہرے سبز رنگ کی پتوں والی سبزیاں، کچھ ٹمس (بادام، اخروٹ، پیکن نٹ (امریکی اخروٹ)، مونگ پھلی) یا سویا بیزن ان کے اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کو پورا کرنے میں مدد دے سکتے ہیں جو قوت مدافعت اور یادداشت کو بہتر بنانے میں مدد دیتے ہیں۔

پھلوں کا 1 حصہ = 80 گرام پھل = 1 سیب یا 1 کیلا یا 1 سنگترہ یا میلن (خربوزہ) کا 1 ٹکڑا یا آم کا 1 ٹکڑا۔

خشک پھل جیسا کہ کشمش اور کھجور کا ایک حصہ تقریباً 30 گرام۔

خالص (100 فیصد) پھل یا سبزی کے جوس کا 1 چھوٹا گلاس (150 ملی لیٹر) آپ کے ہر روز کے 5 حصوں کا 1 حصہ شمار ہوتا ہے۔

سبزیوں کا ایک حصہ = سبزیوں کے 80 گرام = بروکلی کی 2 ڈنڈیاں یا پکی ہوئی پالک / سبز ترکاریوں کے 4 بھرے ہوئے کھانے کے بڑے پیچھے یا پکی ہوئی سبزیوں جیسا کہ گاجر، مٹر، مکئی، بھنڈی، بٹرنٹ سکواش (کدو کی طرح کی ایک ترکاری)، کریلے کے 3 بھرے ہوئے کھانے کے بڑے پیچھے یا گو بھی کے 8 چھوٹے پھول⁶۔

جہاں ممکن ہو وہاں پھلوں اور سبزیوں کو ان کے پھلکے سمیت کھائیں کیونکہ ان میں زیادہ ریشے (فاہر) ہوتے ہیں جو ہمارے جسم کے لیے بہت ضروری ہوتے ہیں۔

نوٹ:

- آلو، شکر قندی، کساوا، تیم (شکر قندی کی قسم کی ایک سبزی)، عربی (نارو پودے کی جڑیں) سبزیاں نہیں ہیں۔ وہ آپ کے ہر روز کے 5 حصوں کے الاؤنس کا حصہ نہیں بنتیں۔ وہ کاربوہائیڈریٹس یا شکر سے بھرپور ہوتی ہیں اس لیے انہیں آپ کے کاربوہائیڈریٹ کے الاؤنس میں شمار کرنا چاہیے۔
- پھلوں کے رس کے ایک چھوٹے گلاس [دکان سے خریدا گیا؟، یہ پیچیدہ ہو سکتا ہے کیونکہ اوپر 'خالص' پھلوں کے رس کا ذکر کیا گیا ہے] میں بہت زیادہ مقدار میں چھپی ہوئی چینی ہو سکتی ہے کیونکہ آپ کو رس نکالنے کے لیے 1 سے زیادہ پھلوں کی ضرورت ہوتی ہے اور کچھ رسوں میں ملائی ہوئی چینی ہو سکتی ہیں۔

زیادہ چینی والی غذائیں محدود کر دیں

جوں جوں ہماری عمر بڑھتی جاتی ہے ہمیں اپنے استعمال کی چینی کی مقدار محدود کرنی چاہیے۔ بہت زیادہ چینی والے کھانے کھانے سے وزن / موٹاپا بڑھ سکتا ہے اور دیگر طبی پیچیدگیاں بھی پیدا ہو سکتی ہیں جن میں ذیابیطس بھی شامل ہے۔ تاہم لوگوں کو (جن میں ذیابیطس کے مریض بھی شامل ہیں) میٹھے کھانوں کو مکمل طور پر چھوڑنے کی ضرورت نہیں ہے؛ انہیں یہ کھانے اکثر نہیں کھانے چاہئیں۔ زیادہ چینی والی غذاؤں جیسا کہ سویٹس جن میں مٹھائی (ہندوستانی سویٹس جیسا کہ لڈو، گلاب جامن وغیرہ)، کھیر، سوچی، کیک، بسکٹ، چاکلیٹس، کھانوں کی چٹنیاں، مرے (جام)، چینی والے فزیز ڈرنکس اور کچھ رسوں (جوس) میں بہت زیادہ چینی اور / یا چکنائیاں ہوتی ہیں اس لیے انہیں کبھی کبھار کھانا چاہیے۔

اگر پھر بھی آپ سویٹ ڈش کا مزہ لینا چاہتے ہیں تو نسبتاً صحت بخش متبادل اشیاء ڈھونڈنے کی کوشش کریں جیسا کہ:

- چینی کی بجائے سویٹنرز استعمال کریں۔ کچھ اقسام جیسا کہ سپلینڈا (©Splenda) کھانا پکانے اور بیکنگ میں استعمال کی جا سکتی ہیں۔
- چینی کے بغیر جبلی (ان میں ویٹھیرین جلیبیز بھی شامل ہیں) کو پھلوں، دہی یا کم چکنائی والی کریم فریش (crème fraiche) کے ساتھ ملا کر ایک صحت بخش میٹھی ڈش کے طور استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- ایسے کھانوں اور مشروبات کا انتخاب کریں جو چینی کے بغیر ہوں یا جن میں کوئی چینی نہ ملائی گئی ہو۔
- ایسی غذاؤں سے اجتناب کریں جن پر ایسے لیبل لگے ہوں جو یہ تاثر دیتے ہوں کہ وہ 'ذیابیطس کے مریضوں کے لیے اچھی ہیں' ('good for diabetics') جیسا کہ کچھ خاص چاکلیٹس کیونکہ پھر بھی ان میں زیادہ چینی ہونے کی وجہ سے وہ آپ کے بلڈ گلوکوز کی سطحوں کو متاثر کر سکتی ہیں۔ مزید یہ کہ وہ مہنگی ہوتی ہیں اور دست کے اثر کی حامل ہو سکتی ہیں۔
- یاد رکھیں کہ کچھ کم چکنائی والی دہیوں (یوگرٹس) میں چینی زیادہ ہو سکتی ہے اس لیے لیبلز کی جانچ کریں
- سنیکس کے طور پر پھلوں کو استعمال کریں

• یاد رکھیں کچھ پھل جیسا کہ کیلے، آم اور لیچی چینی سے بھرپور ہوتے ہیں اس لیے آپ کو یہ یقین دہی کرنی چاہیے کہ اپنے پورشن کے سائز کی جانچ کریں۔

- خشک پھلوں کے مقابلے میں جن میں چینی زیادہ ہوتی ہے تازہ پھلوں کا انتخاب کریں۔
- آپ فروٹ سلاد کو مزیدار بنانے کے لیے اس میں تھوڑی سی مقدار میں چاٹ مسالا ڈال سکتے ہیں۔
- کچھ سیریل میں بھی چینی بہت زیادہ ہو سکتی ہے۔ سیریل خریدتے وقت ایسے سیریل منتخب کرنے کی کوشش کریں جن میں چینی شامل نہ کی گئی ہو جیسا کہ سادہ پورج (دلیہ) یا گندم پر مبنی سیریل (مثلاً ویٹاکس)۔
- تہواروں، جشنوں یا مذہبی تقریبات کے مواقع پر میٹھی اشیاء جیسا کہ سوچی (طلوہ) وغیرہ سے اجتناب کرنا مشکل ہوتا ہے جنہیں مذہبی نذر کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی طرح چینی مٹھائیاں جیسا کہ مون کیک، کینڈی والے پھل وغیرہ تقریبات کے موقعوں پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان کی بجائے تازہ پھلوں کے استعمال کی حوصلہ افزائی کریں۔

کاربوہائیڈریٹس - ایسی غذائیں استعمال کریں جو آہستہ آہستہ چینی چھوڑتی ہوں

کاربوہائیڈریٹس یا نشاستے آپ کی خوراک میں بہت ضروری ہیں کیونکہ یہ آپ کے جسم میں چینی خارج کرتے ہیں تاکہ یہ یقین دہی ہو سکے کہ آپ کو اپنے کام کرنے کے لیے جو توانائی درکار ہے وہ آپ کو دستیاب ہو۔ یہ ایسی غذاؤں میں ہوتے ہیں جیسا کہ چاول، آنا اور ان سے بنی ہوئی اشیاء جیسا کہ پائٹا، بریڈ، چپاتی/ روٹی، نوڈلز وغیرہ۔ کچھ جڑوں پر مشتمل سبزیوں جیسا کہ آلو، پیس اور کساوا کاربوہائیڈریٹس سے بھی بھرپور ہوتے ہیں اس لیے یہ سبزیوں کے طور پر شمار نہیں ہوتے۔ ان میں سے کچھ غذائیں بہت تیزی سے چینی خارج کرتی ہیں اس لیے آپ بہت تیزی سے توانائی محسوس کرتے ہیں اور پھر اُس کے بعد تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں۔ اس بات کی یقین دہی کرنے کے لیے کہ آپ اپنے جسم میں چینی کی سطح متوازن رکھیں یہ بہتر ہے کہ ایسی غذائیں استعمال کریں جو آہستہ آہستہ چینی خارج کرتی ہوں جیسا کہ

• بھورے چاول (براؤن رائس)

• بھورا پائٹا

• گریسی (اناج والی) بریڈ جیسا کہ گرمزری بریڈ یا سیڈو نیچ (بجوں والی) بریڈ

• چپاتی اور فوفو (ایک افریقی غذا) وغیرہ کے لیے ہول میل (ان چھنا) آنا

• چینی کے بغیر سیریل جیسا کہ پورج

یہ غذائیں آپ کا پیٹ زیادہ دیر تک بھرا ہوا بھی رکھتی ہیں اور آپ کو کھانوں کے درمیانی اوقات میں سنسکس کھانے سے روکنے میں مدد دیتی ہیں۔

چکنائی والی غذائیں محدود کر دیں

خوراک میں کچھ چکنائی ضروری ہے لیکن جوں جوں لوگوں کی عمر بڑھتی جاتی ہے تو وزن کا زیادہ ہونا ان کی نقل و حرکت پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ غیر سیر شدہ (ان سیچوریٹڈ) چکنائیاں آپ کے دل کے لیے مفید ہو سکتی ہیں جب کہ سیر شدہ (سیچوریٹڈ) چکنائیاں آپ کے کولیسٹرول اور دل کے لیے نقصان دہ ہو سکتی ہیں۔ سیر شدہ چکنائیاں جانوروں سے حاصل کردہ اشیاء اور پراسیسڈ فوڈ (کھانے پینے کی ایسی اشیاء جو کسی کیمیائی یا صنتی عمل سے گزری ہوں) میں پائی جاتی ہیں جیسا کہ کریم، چییز، مکھن، گھی، سو-ارٹ (گائے یا بھیروں وغیرہ کے گردے کے گرد کی چربی)، لارڈ (سور کے پیٹ کی چربی)، پیسٹریاں اور چربی والا گوشت۔ ایسی غذائیں جیسا کہ ایوکاڈو (ناشیاتی کی طرح کا ایک پھل)، ٹس (گریاں)، اور سبزیوں کے تیل اور زیتون کا تیل بھی چکنائی سے بھرپور ہوتی ہیں لیکن یہ زیادہ تر غیر سیر شدہ ہوتی ہیں۔ آپ انہیں محدود مقدار میں استعمال کر سکتے ہیں۔

مختلف نسلی اقلیتی کیونٹیز کی غذائیں چکنائی سے بھرپور ہو سکتی ہیں جیسا کہ تلے ہوئے پلیٹینیز (کیلا نما ترکاری)، سپرنگ رولز، پکوڑے، سموے، ویراز (varas)، موموز (آٹے اور چربی کا پکوان)، پوریاں، اکارا (مغربی افریقہ کا ایک پکوان)، مینڈازی (سواحلی بن) وغیرہ۔

• جس حد تک ممکن ہو سکے تلنے کے متبادل تلاش کریں

• ایسی ترکیبیں ڈھونڈیں جن میں اس کی بجائے بھونا، بھاپ میں پکانا، اُبالنا، مائیکرو ویو میں تیار کرنا اور تنور میں پکانا یا سینکنا شامل ہو۔

• اگر آپ کو تیل استعمال کرنے کی ضرورت پڑتی ہے تو تھوڑی سی مقدار یا تیل کے سپرے استعمال کریں۔

• اپنے کھانے میں گھی (صاف شدہ مکھن) کی صرف بہت ہی تھوڑی سی مقدار استعمال کریں،

• زیتون کا تیل اور ریپ سیڈ (سرسوں کے بیج) کا تیل استعمال کریں کیونکہ ان میں سیر شدہ چکنائیاں کم ہوتی ہیں۔

• کم چربی والے گوشت اور مچھلی کا انتخاب کریں

• سکمڈ (وہ دودھ جس سے بالائی اُٹار لی گئی ہو) یا سیسی سکمڈ دودھ استعمال کریں۔

• کریم (بالائی) اور مکمل چکنائی والے پنیر سے اجتناب کریں، کم چکنائی والی دہی اور کم چکنائی والے پنیر کا انتخاب کریں۔

• کریم پر مبنی چینیوں اور سالن کی بجائے ٹماٹر پر مبنی چینیوں اور سالن کا انتخاب کریں۔

• کم چکنائی والی غذائیں خریدنے کے لیے غذاؤں کے لیبلز کی جانچ کریں۔

پروٹین آپ کی خوراک میں اہم ہیں

پروٹین آپ کے جسم اور عضلات کے ریٹوں کو بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ گوشت، مچھلی، انڈے اور دالیں پروٹین کے اچھے ذرائع ہیں۔ یہ دیگر ضروری غذائی اجزاء بھی فراہم کرتے ہیں۔ دالیں آپ کے ہر روز 5 میں سے 1 شمار ہو سکتی ہیں۔

اگر آپ مچھلی کھاتے ہیں تو یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ ہر ہفتے دو پورشن کھائیں جن میں سے ایک تیل والی (آلی) ہو (جیسا کہ سیلمن یا میکریل <http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/fish-shellfish.aspx#oily>)۔ تیل والی مچھلیاں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز اور وٹامن ڈی سے بھرپور ہوتی ہیں جو بڑی عمر کے لوگوں کو انفیکشن کے خلاف مدافعت میں اور یادداشت میں مدد دیتی ہیں۔

اگرچہ کچھ سرخ گوشت فولاد کی سطح کو بنانے میں مدد دیتا ہے اور وٹامن B12 کا اچھا ذریعہ بھی ہوتا ہے (جو خون کے سرخ سیل (خلیات) بنانے میں مدد دیتا ہے اور آپ کی توانائی کی سطحوں کو اوپر رکھتا ہے)، لیکن آپ سرخ گوشت اور پراسیسڈ گوشت کی جو مقدار کھاتے ہیں اُسے محدود کرنا چاہیے کیونکہ ان کا آنتوں کے کینسر کے ساتھ تعلق جوڑا گیا ہے۔ پراسیسڈ غذائیں جیسا کہ .بیکن (سور کی پشت یا پٹوں کا بنا ہوا گوشت)، سائیز، پائیز (pies) وغیرہ میں کچھ پروٹین ہوتی ہے لیکن یہ سیر شدہ چکنائیوں سے بھرپور ہوتی ہیں اس لیے انہیں محدود کرنا چاہیے۔ صرف 2 سائیز 10 گرام سیر شدہ چکنائی فراہم کر سکتی ہیں، جو کہ کسی عورت کے سیر شدہ چکنائی کے زیادہ سے زیادہ روزانہ الاؤنس کا آدھا حصہ ہے۔

مکمل صحت یہ تجویز کرتا ہے کہ وہ لوگ جو ہر روز 90 گرام (کچے ہوئے گوشت کا وزن) سے زیادہ سرخ گوشت یا پراسیسڈ گوشت کھاتے ہیں انہیں یہ 70 گرام تک کم کر دینا چاہیے۔ آپ اس کی بجائے سفید گوشت (مثلاً مرغ) کھا سکتے ہیں۔ چربی والے گوشت کی بجائے کم چربی والا گوشت لیں۔ اپنے گوشت کے پورشن میں سبزیوں ڈال کر اس کی مقدار بڑھالیں۔

وہ لوگ جو سبزی خور نہیں ہیں ان کے لیے گوشت کے ساتھ دالیں پروٹین کا ایک اضافی ذریعہ ہو سکتی ہیں۔ آپ دالوں کو سوپ، کیسروں (دھیمی آج پر پکا ہوا کھانا) اور گوشت کی چٹنیوں میں اضافی بناوٹ اور ذائقہ پیدا کرنے کے لیے ان میں شامل کر سکتے ہیں۔ دالوں کو شامل کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ مزید گوشت کا شامل کرنا کم کر سکتے ہیں اور اس لیے آپ کے کھانے کم چکنائی والے ہو سکتے ہیں۔

ایک پورشن ہے:

مچھلی: 140 گرام

گوشت: 70 گرام سرخ گوشت یا پراسیڈ گوشت

پھلیاں/ دالیں: 2-3 بھرے ہوئے کھانے کے بڑے پیچھے (ٹبل سپون)



گوشت اور سبزیوں کے پورشن کے سائز

سبزی خور (ویجیٹیرین) لوگوں کے لیے

برصغیر پاک و ہند سے نقل مکانی کر کے آنے والے نسلی اقلیتی کمیونٹیز کے بہت سے افراد سبزی خوری کی طرف مائل ہوتے ہیں اس لیے وہ کوئی ایسی غذا نہیں کھاتے جس میں انڈے، گوشت یا مچھلی شامل ہو۔ اس معاملے میں ان کے لیے یہ ضروری ہے کہ دالوں کے ساتھ پروٹین کی مقدار میں اضافہ کریں۔ ان میں کسی بھی شکل میں دالیں، لینٹلز، ٹوفو (کئی پیسی ہوئی سویا بین سے تیار کردہ ایک طرح کی پیٹھی)، سویا، ٹس، بیسز (پھلی)، جو، بیکڈ بیسز، بلیک آئیڈ پیسز (پھلیوں کی ایک قسم جس میں سیاہ بندی ہوتی ہے)، مٹر، رز بیسز (پھلیاں)، چک پیسز (چھولے)، براڈ بیسز، کڈنی بیسز (رجما) اور بٹر بیسز شامل ہیں۔ دالیں فولاد کا بھی ایک اچھا ذریعہ ہیں۔



نوٹ: کون (ایک طرح کی نباتی پروٹین) کی اشیاء پروٹین سے بھرپور ذرائع بھی ہیں اور گوشت کا ایک اچھا متبادل بھی سمجھی جاسکتی ہیں۔ تاہم، کون ان لوگوں کے لیے مناسب نہیں ہے جو انڈے نہیں کھاتے کیونکہ انڈے کی سفیدی (البیومن) جکڑ کر رکھنے (ہائڈرگ) کے عمل میں استعمال ہوتی ہے۔



دودھ اور دودھ کی بنی ہوئی اشیاء اہم ہیں

دودھ اور دودھ کی بنی ہوئی اشیاء آپ کی خوراک میں پروٹین اور کیلشیم کا ایک انتہائی اہم ذریعہ ہیں اس لیے یہ بڑھتی ہوئی عمر والے لوگوں کے لیے بہت اہم ہیں۔ تاہم یہ چکنائی سے بھی بھرپور ہو سکتی ہیں۔ اس لیے یہ احتیاط کرنی چاہیے کہ چکنائی والی متبادل اشیاء سے پرہیز کی جائے۔ سکمڈ یا سیمی سکمڈ دودھ میں اتنے ہی غذائی اجزاء ہوتے ہیں جتنے مکمل چکنائی والے دودھ میں لیکن چکنائی کم ہوتی ہے۔ ان کا ذائقہ مختلف ہو سکتا ہے لیکن وقت کے ساتھ ساتھ لوگ اس ذائقے اور گاڑھے پن (مثلاً گم گاڑھا ہونا) کے عادی ہو جاتے ہیں۔

پنیر اور پنیر کی اشیاء میں نمکیات کی مقدار بلند ہو سکتی ہے (مثلاً ہیلومی چیز یا کچھ اقسام کے پنیر)۔ اس لیے جب انہیں خوراک میں استعمال کر رہے ہوں تو انہیں محدود رکھنے کی کوشش کریں اور مزید نمک ملانے سے پرہیز کریں (ہر 100 گرام میں 1.5 گرام سے زیادہ نمک کا ہونا نمک کی بلند (ہائی) سطح سمجھی جاتی ہے)۔ زیادہ تر پنیروں میں فی 100 گرام 20 گرام اور 40 گرام کے درمیان چکنائی ہوتی ہے۔ وہ غذائیں جن میں ہر 100 گرام میں 17.5 گرام سے زیادہ چکنائی ہو ان میں چکنائی کی سطح بلند سمجھی جاتی ہے۔ کم چکنائی والے سخت پنیروں میں عام طور پر 10 گرام اور 16 گرام فی 100 گرام کے درمیان چکنائی پائی جاتی ہے۔ کچھ پنیروں جیسا کہ کم چکنائی والا کاٹج چیز یا کوارک (سفید نرم پنیر) میں اس سے بھی کم چکنائی ہوتی ہے (فی 100 گرام 3 گرام یا اس سے کم چکنائی)۔ کوارک، کریم چیز یا ڈبل کریم کا ایک بہت اچھا متبادل ہو سکتا ہے۔

کھن اور کریم چکنائی سے بہت بھرپور ہوتے ہیں۔ ان کی بجائے کم چکنائی والے سپریڈ (روٹی لینے کی اشیاء) اور سادہ دہی استعمال کریں۔

نوٹ: کچھ کم چکنائی والی اشیاء جیسا کہ دہی میں جیلاٹین ہو سکتی ہے جو سبزی خوروں کے لیے مناسب نہیں ہے۔

الکل (شراب کا نشہ آور جز) کو محدود کریں

اگرچہ نسلی اقلیتی کمیونٹیز کے کچھ افراد الکل نہیں پیتے لیکن کچھ دیگر لوگ پیتے ہیں۔ الکل نہ صرف ہمارے سوچنے کے انداز پر بلکہ ہماری طبی بیماریوں پر اور ہم جو ادویات لیتے ہیں ان کی کارکردگی پر بھی اثر انداز ہو سکتی ہے۔ جو لوگ پیتے ہیں ان کے لیے مناسب یہ ہے کہ وہ ہر روز نہ پیئیں۔

این ایچ ایس (NHS) مندرجہ ذیل تجاویز دیتی ہے:

- مردوں کو باقاعدگی سے ہر روز 3-4 سے زیادہ یونٹ نہیں پینے چاہئیں۔
- عورتوں کو باقاعدگی سے ہر روز 2-3 سے زیادہ یونٹ نہیں پینے چاہئیں۔
- اگر آپ نے کسی سیشن میں بہت زیادہ پی ہے تو 48 گھنٹے تک الکل سے اجتناب کریں۔

الکل کی ایک یونٹ 10 ملی لیٹر (8 گرام) ہے اور وائن کی ایک بوتل میں تقریباً 10 یونٹ ہوتے ہیں۔ ایک بڑی وہسکی (35 ملی لیٹر) 1.4 یونٹ ہیں۔

سنیکس (معمول کے کھانے کے علاوہ ہلکی پھلکی خوراک) کھانا

جب ہم مصروف نہیں ہوتے تو ہم سنیک کھانے کی طرف زیادہ مائل ہوتے ہیں۔ اگر ہم اچھی صحت برقرار رکھنا چاہتے ہیں تو ہمیں کھانوں کے درمیان سنیکس کھانے کو ختم کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ یہ بہتر ہے کہ زیادہ دفعہ نسبتاً تھوڑا تھوڑا کھانا کھایا جائے تاکہ ہماری توانائی کی سطحیں مستقل سطح پر برقرار رہیں اور اچانک شدید بھوک نہ لگے۔ اگر ہم کوئی سنیک کھانا چاہتے ہیں تو ہمیں آسانی سے دستیاب کھانوں سے اجتناب کرنا چاہیے جیسا کہ کرسپس، چیوزا، مونگ پھلی، سموے، مینڈازی، پلیٹنٹین چپس، بسکٹ، کیک وغیرہ جو چکنائی، نشاستے اور چینی سے بھرپور ہیں۔ اس کی بجائے ہم صحت بخش سنیکس کو منتخب کر سکتے ہیں جیسا کہ:

• پھل

• سلاد

• چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹی ہوئی سبزیاں کم چکنائی والی ڈپ (چٹنی وغیرہ) کے ساتھ

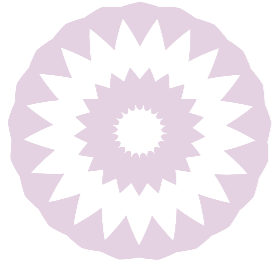
• نمک کے بغیر سبزی ہوئی سبزیاں / فردٹ کرسپس مثلاً پارسنپس کرسپس

• بھاپ سے پکائی ہوئی ڈمپلنگ (آٹے اور چربی سے بنایا ہوا ایک پکوان)

• بیک کیے ہوئے سموے یا سپرنگ رول

• بھاپ میں پکایا ہوا کم چکنائی والا خامان ڈھوکلا (بیس سے بنایا ہوا سنیک)

• بہت سے متبادل صحت بخش سنیکس آن لائن دستیاب ہیں



تجاویز:

یہ یقین دہی کرنے کے لیے کہ آپ کی الماری اور فرج میں صحت بخش خوراک موجود ہے پہلے سے منصوبہ بندی کریں

• سنیکس یا چھوٹے چھوٹے کھانے کافی مقدار میں بنا لیں اور پھر انہیں چھوٹے حصوں میں ریفریجریٹر یا فریژر میں رکھ لیں

• پھلوں کو جیسا کہ کیلا، انناس، آم وغیرہ چھوٹے چھوٹے حصوں میں کاٹ لیں اور انہیں چھوٹے برتنوں میں منجمد (فریز) کر لیں۔ اگر آپ جتے ہوئے پھل کھا سکتے ہیں تو انہیں کھائیں تاکہ آپ ان سے زیادہ دیر کے لیے آہستہ آہستہ لطف اندوز ہوں

جی ہوئی بیریز ایک اچھی صحت بخش سنیک ہیں۔

غذا کے لیبل

زیادہ تر غذائی معلومات فی 100 گرام کے لحاظ سے فراہم کی جاتی ہیں اور بعض اوقات کھانے کے فی پورشن کے لحاظ سے (مندرجہ بالا کیس میں فی سیریل بار کے لحاظ سے)۔ کچھ اشیاء پر یہ معلومات بھی دی گئی ہوتی ہیں کہ بالغوں اور بچوں کے لیے ان اجزاء میں سے ہر ایک کی روزانہ کی تجویز کردہ کھانے کی مقدار کتنی ہے۔

جن اجزاء کو خاص طور پر نوٹ کرنے کی ضرورت ہے ان میں سیرشدہ چکنائیاں، چینی اور نمک شامل ہیں۔ اگر آپ صحت بخش خوراک برقرار رکھنے کی کوشش کر رہے ہیں تو آپ کو ایسی خوراک منتخب کرنے کی ضرورت ہے جس میں سیرشدہ چکنائیاں اور چینی کم ہو اور نمک بھی کم ہو۔

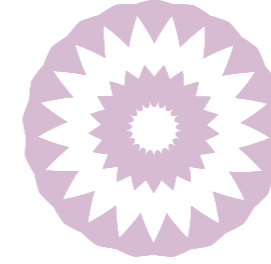
مثلاً اوپر دی گئی تصویر میں، یہ نشاندہی کی گئی ہے کہ اوسطاً ایک بالغ شخص کو توانائی کی 2000 کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے اور اس چیز کی ایک بار (کئی) کھانے سے اس سلسلے میں 145 کیلوریز فراہم ہوں گی۔ یہ معلومات آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد دے سکتی ہیں کہ کیا آپ یہ غذا کھا سکتے ہیں یا یہ کہ یہ غذا کھانے سے آپ کی کل کیلوریز آپ کے روزانہ کے الاؤنس سے بڑھ جائیں گی۔ چنانچہ آپ غذائی لیبلز کو زیادہ متوازن خوراک منتخب کرنے میں مدد دینے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

بڑی سپر مارکیٹیں اور بہت سی غذائی اشیاء تیار کرنے والی کمپنیاں رنگوں کی علامات کے ذریعے غذائی معلومات پہلے سے پیک شدہ زیادہ تر کھانوں اور مشروبات پر سامنے والے حصے پر دکھاتی ہیں۔ جب آپ کھانے کی مختلف اشیاء کا ایک نظر میں موازنہ کرنا چاہتے ہوں تو یہ معلومات بہت مفید ہوتی ہیں۔

- آپ اکثر سرخ، زردی مائل اور سبز رنگوں کا آمیزہ دیکھیں گے؛ اگر آپ نسبتاً زیادہ صحت بخش انتخاب کرنا چاہتے ہیں تو سبز اور زردی مائل زیادہ لیں اور سرخ نسبتاً کم لیں۔
- سرخ کا مطلب ہے کہ بلند، یہ وہ کھانے اور مشروبات ہیں جو ہمیں کم کرنے چاہئیں۔ کوشش کریں کہ یہ اشیاء کم مرتبہ لیں اور تھوڑی مقداروں میں لیں۔
- زردی مائل کا مطلب ہے کہ درمیانہ، چنانچہ آپ وہ کھانے اور مشروبات سب سے زیادہ دفعہ لے سکتے ہیں جن کے لیبل پر زیادہ تر زردی مائل رنگ ہے۔
- سبز کا مطلب ہے کم، لیبل پر جتنے زیادہ سبز رنگ ہوں گے وہ انتخاب اتنا ہی زیادہ صحت بخش ہوگا۔

کھانے کے لیبلز کے بارے میں مزید معلومات کے لیے برائے مہربانی ملاحظہ کریں

<http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/food-labelling.aspx>
<http://www.foodstandards.gov.scot/food-safety-standards/labelling/understanding-food-labels>



Nutrition Facts	
Serving Size (343g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 310	Calories from Fat 60
% Daily Value*	
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 63g	21%
Dietary Fiber 7g	28%
Sugars 23g	
Protein 5g	
Vitamin A 15%	Vitamin C 6%
Calcium 30%	Iron 15%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
Calories:	2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9	Carbohydrate 4 Protein 4

ایک غذائی لیبل کی مثال

پہلے سے پیک کی ہوئی کھانے پینے کی زیادہ تر اشیاء کی پیکیجنگ کی پچھلی جانب یا ایک طرف ایک لیبل ہوتا ہے جو ہمیں اس کے غذائی اجزاء کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔

ان لیبلز پر یہ معلومات شامل ہوتی ہیں کہ اس کھانے میں کتنی توانائی (کلو جوولز (kJ) میں اور کلو کیلوری (kcal) میں جسے عام طور پر کیلوری کہا جاتا ہے) ہے۔ یہ عام طور پر چکنائی، سیرشدہ چکنائی، کاربوہائیڈریٹ، چینی، فائبر (ریٹے)، نمک کی مقدار، وٹامن کی مقدار وغیرہ کے بارے میں بھی معلومات فراہم کرتے ہیں۔

ایک شخص کے لیے کھانا پکانا

اگر آپ کیلے رہتے ہیں تو مکمل کھانا پکانا ہو سکتا ہے کہ مشکل یا غیر دلچسپ محسوس ہو۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ نے رات کا کھانا بے لطف طریقے سے کھانا ہے۔ آپ کھانا پکانے کو ایک مشغلے میں تبدیل کر کے اضافی طور پر خصوصی صحت بخش کھانے سے اپنی تواضع کر سکتے ہیں۔ آپ انھی کھانوں کے چھوٹے پورشن پکا سکتے ہیں جو آپ ایک خاندان کے لیے پکاتے۔ سیاہ فام اور نسلی اقلیتی کمیونٹیز سے تعلق رکھنے والے بڑی عمر کے افراد کی اکثریت کھانا پکانے کی بہت اچھی صلاحیتوں کے حامل ہے اور آسانی سے چھوٹے پورشن پکا سکتی ہے۔

متبادل طور پر زیادہ مقدار میں پکا سکتے ہیں اور کھانوں کو منجمد (فریز) کر سکتے ہیں تاکہ انہیں اُس دن استعمال کر لیں جس دن آپ کا کھانا پکانے کو دل نہ چاہتا ہو۔ سوپ، سالن اور کیسروں اچھی طرح منجمد ہو جاتے ہیں۔ جب کھانے کو منجمد کر رہے ہوں تو یہ آپ کو اسی دن کرنا چاہیے جس دن آپ نے کھانا تیار کیا ہو۔ کھانے کی تازگی کو زیادہ دیر تک قائم رکھنے کے لیے تیار کیا ہوا کھانا جوں ہی ٹھنڈا ہو جائے اُسے جلد از جلد منجمد کرنے کی کوشش کریں۔ پکے ہوئے کھانے کو منجمد کرنے کے لیے آپ جتنا زیادہ انتظار کریں گے، آلودگی کے امکانات اُتے زیادہ ہوں گے۔ کھانوں کو سنگل پورشن میں منجمد کریں کیونکہ غیر منجمد (ڈی فراسٹ) کیے ہوئے کھانوں کو دوبارہ منجمد نہیں کرنا چاہیے۔ یہ یقین دہی کرنا بہت اہم ہے کہ جب آپ کھانے کو غیر منجمد کریں تو اسے دوبارہ اچھی طرح گرم کریں تاکہ یہ یقین دہی ہو جائے کہ اسے یکسانیت سے گرم کیا گیا ہے اور کسی بھی قسم کے جراثیم ختم ہو گئے ہیں۔

مختلف نسلی اقلیتی کمیونٹیز کی غذائیں

تمام دنیا سے کھانے کی اشیاء ہمیں اپنے کھانوں میں تنوع فراہم کرتی ہیں۔ اگر ہم یہ سمجھتے ہوں کہ ہم کیا کھا رہے ہیں تو یہ ہماری صحت کے لیے بہت مفید ہو سکتا ہے۔ جب لوگ نقل مکانی کر کے یوکے میں منتقل ہوتے ہیں تو وہ اپنے آپ کو یوکے کے طرز زندگی کے مطابق ڈھال لیتے ہیں۔ تحقیق سے یہ پتہ چلتا ہے کہ نسلی اقلیتی کمیونٹیز کے افراد مغربی طرز کا ناشتہ (سیریلز، انگریزی ناشتے، ٹوسٹ وغیرہ) اور دوپہر کا کھانا (سینڈوچ، برگر، پائسا وغیرہ) لیکن روایتی طرز کا رات کا کھانا (ہندوستانی، چینی، افریقی، کیریبین وغیرہ) کھانے کی طرف مائل ہوتے ہیں۔ تاہم جوں جوں لوگوں کی عمر بڑھتی جاتی ہے اور اُن کے پاس کھانا تیار کرنے کے لیے زیادہ وقت ہوتا ہے تو وہ دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے کے لیے نسلی غذائیں کھانے کی طرف مائل ہوتے ہیں، اور اس طرح دوپہر کے کھانے رات کے کھانوں کی نسبت بھاری ہو جاتے ہیں۔ اگر اس غذا میں نمک، کاربوہائیڈریٹس اور چکنائیوں کی سطح بلند ہے تو اس کے ساتھ جسمانی سرگرمی میں کمی کا نتیجہ ایک غیر صحت بخش طرز زندگی ہو سکتا ہے۔

جنوبی ایشیا کی غذا

جنوب ایشیائی پس منظر کے حامل افراد میں ٹائپ 2 ذیابیطس 6 گنا تک زیادہ عام ہے۔ ٹائپ 2 ذیابیطس سے متاثرہ جنوب ایشیائی لوگوں کو دل اور شریانوں کے مسائل اور ان سے منسلک بیماریوں جیسا کہ بلڈ پریشر کی بلند سطح، دل کے دورے اور کولیسٹرول کی بلند سطح کا خطرہ زیادہ ہے اور ان میں شرح اموات نسبتاً بلند ہے۔7

جنوب ایشیائی غذا بہت سی مختلف اقسام پر مشتمل ہے اور اس کا انحصار اُس علاقے کی ثقافتی روایات پر ہے جہاں سے وہ شروع ہوتی ہے۔ تاہم مختلف علاقوں کے درمیان بہت سی مماثلتیں پائی جاتی ہیں۔

جنوب ایشیائی غذا	
فائدے	نقصانات
یہ اناج سے بھرپور ہے - ریٹوں (فابری) سے بھرپور ہے اور جانوروں سے حاصل کردہ پروٹین کم ہیں	زیادہ تر کھانے گھی (صاف شدہ مکھن) کے ساتھ تیار کیے جاتے ہیں یا تیلے جاتے ہیں یا کم تیل میں تیلے جاتے ہیں۔
یہ غذا پھلوں اور سبزیوں سے بھرپور ہے۔	ناریل کا تیل اور دودھ جو سیر شدہ چکنائی سے بھرپور ہوتے ہیں وہ بھی اکثر استعمال کیے جاتے ہیں۔
مسالے ذائقے میں اضافہ کرتے ہیں اور نمک کی ضرورت کم کرتے ہیں	اکثر کھانا پکانے میں چینی (جگری) استعمال کی جاتی ہے

اپنی خوراک کو بہتر بنانے کے لیے آپ جو کچھ کر سکتے ہیں

- بہت سے لوگ یہ خیال ظاہر کرتے ہیں کہ کم چکنائی والی ایشیائی غذا کا ذائقہ اچھا نہیں ہوتا۔ اس کی ترکیب یہ ہے کہ تازہ اجزاء استعمال کیے جائیں، جتنے خشک مسالے آپ چاہتے ہیں اُتے استعمال کریں اور جب آپ کو کھانا کھانے کی ضرورت ہے اُس سے بالکل پہلے اپنا کھانا پکائیں۔
- کائی ہوئی یا قتلے بنائی ہوئی سبزیوں کے ساتھ سلاڈ یا دہی کے ساتھ شروع کریں
 - گائے یا بھیر کے گوشت کی بجائے مرغ کے گوشت یا سمندری غذا کا انتخاب کریں
 - گھی کے بغیر تیار کی گئی غذاؤں کا انتخاب کریں
 - سیر شدہ چکنائی اور کیلوریز میں کمی کے لیے ریسیورینٹ میں کھانا کھائیں تو ایک پروٹین اور ایک سبزی کی ڈش کا آرڈر دیں۔
 - اپنی چھنیاں (سائز) تیار کریں کیونکہ دکان سے خریدی ہوئی چھنیاں بہت زیادہ چکنائی والی ہو سکتی ہیں۔



بدلنے والی غذائیں

جن غذاؤں کو محدود کرنے کی ضرورت ہے	تبادلہ غذائیں
تسمو سے، پکوڑے	پاپا ڈمز / پاپڑ / ڈھولکا
قورمہ یا پسندے	تکھ مسالا (پکے مسالوں کے ساتھ اون (تور) میں بھوننا (روسٹ کرنا) یا تندوری مسالا (سرکے اور مسالوں کے آمیزے میں ڈبو کر تندور یا مٹی کے اون میں پکانا)
چغنی یا تلے ہوئے چاولوں کی ڈشیں یا مڑپلاؤ (چاول مڑوں کے ساتھ)	بھاپ میں پکائے ہوئے خوشبودار چاول
پراٹھے یا پوریاں (تلی ہوئی بریڈ)	پتلی، چھوٹی چپاتی اور چھوٹی نان بریڈ
آلو پراٹھا	گو بھی پراٹھا
گھی کے ساتھ دال	گھی کے بغیر دال
روایتی کچھری	گھی کو استعمال کیے بغیر مونگ کی دال سے بنائی گئی کچھری
میڈوواڈا (Medu Wada)	اڈلی واڈا (Idli Wada)
آم کا گودا ٹن میں	تازہ آم کے ٹکڑے یا پھلوں کا سلاد
رس ملائی / کھیر	کم چکنائی والی دہی سے بنائی ہوئی شری کھنڈ یا پھلوں کا سلاد

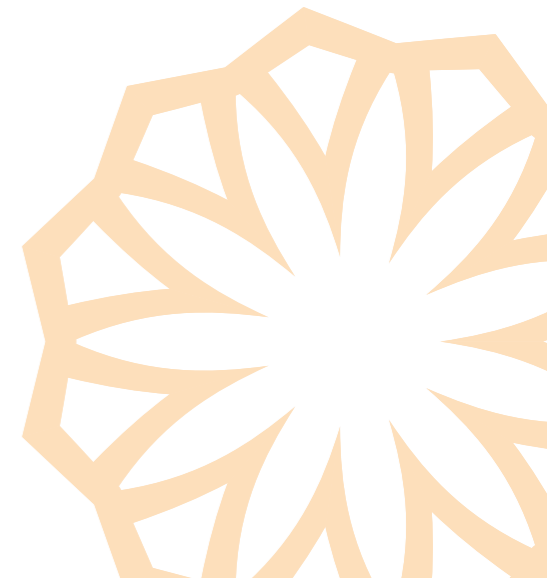
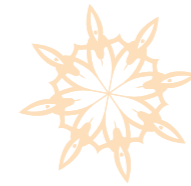
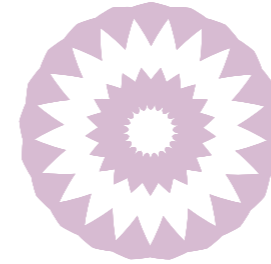
سچینی اور مشرقی ایشیا کی غذائیں

روایتی (اور صحت بخش) سچینی خوراک زیادہ تر ویٹیکٹیریئن ہے، جس میں گوشت کی اشیاء اس کا صرف 20 فیصد ہیں۔ یہ خوراک ہلا کر تلی جانے والی سبزیوں، بھاپ سے پکائے ہوئے چاولوں، سوئے کی اشیاء، تازہ اورک، لہسن اور بین کرڈ (bean curd) پر مشتمل ہے۔ روایتی سچینی ڈشوں کو بھاپ بھی دی جاتی ہے، آہستہ آہستہ چھج ہلا کر مونگ پھلی کے تیل میں تلی جاتی ہیں اور ہلکی سی تل کر اور پانی ملا کر دم پخت کی جاتی ہیں۔ تاہم انہوں نے وقت کے ساتھ ساتھ یہ صورت اختیار کی ہے اور یو کے میں سچینی کھانے



کو اکثر تیل وغیرہ میں ڈبو کر تلنے (ڈیپ فرائی) والی ڈشوں سے منسلک کیا جاتا ہے جیسا کہ پران ٹوسٹ، سپرنگ رولز اور بیسز (آٹے، انڈے، دودھ اور پانی کا آمیزہ) میں پکائے ہوئے گوشت۔ کچھ چینیوں جیسا کہ سوئے ساس اور فش ساس نمک سے بھر پور ہو سکتی ہیں۔ سچینی خوراک بہت صحت بخش ہو سکتی ہے۔

1. چھج ہلا کر تلنا اچھا ہے کیونکہ یہ پکانے کے تیز طریقے کی وجہ سے اجزا کی غذائیت کو برقرار رکھتا ہے۔ ایک لذیذ شام کے کھانے کے لیے تھوڑی سی مقدار میں تیل، کم چربی والا گوشت یا مچھلی اور بہت زیادہ مقدار میں موسمی سبزیوں استعمال کریں۔
2. وافر مقدار میں لہسن، اورک اور سرخ مرچ استعمال کریں کیونکہ لہسن دل کے لیے اچھا ہے، اورک باضمے میں مدد دیتی ہے اور سرخ مرچ وٹامنز سے بھر پور ہے۔
3. ڈم-سم نہ صرف لذیذ ہوتے ہیں اور انہیں خریدی ہوئی وائن سنکن یا سادہ ڈمپلنگ آنا استعمال کر کے بنانا آسان ہوتا ہے بلکہ وہ صحت بخش بھی ہوتے ہیں۔
4. وپ غذائی اجزا سے بھر پور ہوتے ہیں اور آپ کو زیادہ دیر تک پیٹ بھرا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ اگر آپ ہڈیوں سے اور/یا سبزیوں کو ملا کر اپنا سوپ بناتے ہیں تو پھر چھوٹے پورشن بھی وٹامنز اور منرلز سے بھر پور ہوں گے۔ سوپ کا گرم درجہ حرارت (چائے کی طرح) باضمے کے سارے عمل کو بہتر بنا سکتا ہے۔
5. اپنی ساس (چغنی) شروع سے بنائیں کیونکہ یہ دکان سے خریدی ہوئی چغنیوں سے نسبتاً زیادہ صحت بخش ہے اور آپ اس میں ڈالی جانے والی سوڈیم (نمک) اور چینی کی مقدار کنٹرول کر سکتے ہیں۔
6. ڈانقوں کو بڑھانے کے لیے اور اسٹو اور سٹاک کو بہتر بنانے کے لیے خشک اجزا استعمال کریں جیسا کہ مشروم، جھینگے، صدف، جڑی بوٹیاں اور مسالے۔ یہ ڈانقے کو بہتر بنانے والی بہترین قدرتی اشیاء ہیں جن سے MSG (نمک کی ایک قسم) کی ضرورت نہیں رہتی۔
7. آپ جو کچھ کھا رہے ہیں اس کے بارے میں آگاہ رہیں اور اسے متوازن رکھیں۔ تھوڑی متوازن مقداروں میں چینی، نمک اور چکنائیاں ٹھیک ہیں، لیکن انہیں ضرورت سے زیادہ نہ کریں۔ اپنی چینی کی ضرورت کو تازہ پھلوں سے پورا کریں۔



افریقی اور کیریبینس غذا

افریقی اور کیریبینس کیونٹی کے لوگوں کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہونے کا امکان 3 گنا زیادہ، دل کی بیماری ہونے کا امکان 3 گنا زیادہ اور فالج ہونے کا امکان 2.4 گنا زیادہ ہے۔

افریقی اور کیریبینس خوراک گوشت اور نشاستے دار غذاؤں جیسا کہ بییم، شکر قندی، پلیٹین، کساوا، بیوز وغیرہ سے بھرپور ہونے کی طرف مائل ہے لیکن یہ صحت بخش ہو سکتی ہے کیونکہ اس میں بھوننے اور باربی کیو کرنے کی تکنیکیں بہت زیادہ استعمال ہوتی ہیں۔ اس خوراک کے ساتھ ایک اہم مسئلہ یہ ہے کہ روایتی طور پر پورشن سائز فراخ دلائے ہوئے ہوتے ہیں؛ صحت بخش خوراک کے لیے انہیں کنٹرول کرنے کی ضرورت ہوگی۔ چربی والے گوشت اور ایسی اشیاء کا استعمال کولیسٹرول کو بڑھانے میں مدد دے سکتا ہے جو دل کے مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔



8. کم چکنائی والی پولٹری اور سسٹین اہیل (جسے برقرار رکھا جاسکے) مچھلی اور شیل فیش (کیڑا، جھینگا وغیرہ) خریدیں۔ آپ سرخ گوشت کی جتنی مقدار استعمال کرتے ہیں اُس پر نظر رکھیں اور اگر ممکن ہو تو ہمیشہ آرگینک گوشت خریدیں۔

9. اگر آپ اپنی استعمال کردہ کاربوہائیڈریٹس کی مقدار پر نظر رکھنا چاہتے ہیں تو رائس نوڈلز یا منگ بین نوڈلز کا انتخاب کریں اور سفید صاف کیے ہوئے (ریفائنڈ) چاولوں کی بجائے ریٹے سے بھرپور بھورے چاولوں (براؤن رائس) کا انتخاب کریں۔

10. سبز چائے (گرین ٹی) پیئیں۔ سبز چائے زہریلے مادوں کو ختم کرتی ہے، ہاضمے میں مدد دیتی ہے اور بھوک کو کم کرتی ہے۔ سائنسدانوں نے یہ معلوم کیا ہے کہ یہ آزاد ریڈیکلز جو کینسر اور دل کی بیماری کا باعث بنتے ہیں اُن کے خلاف لڑتی بھی ہے۔

محدود کریں	ان کے ساتھ تبدیل کریں
چکنائی والے کھانے جیسا کہ مکھن، ناریل کا تیل، ناریل کا دودھ، ناریل کی کریم، پام کا تیل یا لارڈ	محدود مقداروں میں سرسوں کے بیج، زیتون، مکئی یا سورج مکھی کا تیل استعمال کریں
سالت فیش	تازہ اور بہتر ہے کہ تیل والی مچھلی استعمال کریں
تلے ہوئے کھانے جیسا کہ تلا ہوا مرغ، تلا ہوا گائے کا گوشت یا اوجھڑی، بیف جری (چربی اتار کر خشک کیا گیا گائے کا گوشت)، اناس کے فرٹز (تلے ہوئے ٹکڑے) وغیرہ	اسی خوراک کو بھوننا، سینکنا (بیک) یا باربی کیو کرنا اور اگر ضروری ہو تو کم سیلوری والا تیل کا سپرے استعمال کرتے ہوئے ایسا کرنا
گوشت کا کم سے کم چربی والا حصہ جو ممکن ہو وہ استعمال کریں اور پکانے سے پہلے کوئی بھی نظر آنے والی چربی/کھال اتار دیں۔ مثلاً اگر بکری کا گوشت پکا رہے ہیں تو کوئی بھی نظر آنے والی چربی اتار دیں اور اسے نوالے جتنے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔	مچھلی، سفید گوشت، کون یا سویا استعمال کریں
پراسیڈ گوشت مثلاً ساجز جن میں سیرشدہ چکنائیاں بہت زیادہ ہوتی ہیں	تازہ گوشت کے چھوٹے پورشن استعمال کریں
فل کریم والا دودھ، گاڑھا کیا ہوا یا تجنیر کے عمل سے خشک کیا ہوا دودھ	کم چکنائی والے دودھ کی اشیاء کا انتخاب کریں جیسا کہ سگمڈ، 1 فیصد یا سیسی سگمڈ دودھ
پیٹریاں جیسا کہ پف پیٹری، سموسے، تلے ہوئے سپرنگ اینین	گوشت کو پینٹنے کے لیے فیٹا ریپ استعمال کریں
کھانوں میں کریم یا ناریل کا دودھ	کم چکنائی والی دہی یا کریم فریش
تلے ہوئے سنیک کھانے جیسا کہ پلیٹین چیس، منڈازی اور ڈمپلنگ	بھونے ہوئے ڈمپلنگ، بیک کیے ہوئے منڈازی استعمال کریں، تازہ پھلوں کا سلاد تیار کریں۔ زیادہ ذائقے دار بنانے کے لیے مسالوں کا چھڑکاؤ کریں

محدود کریں	ان کے ساتھ تبدیل کریں
سپرنگ رولز، پرائن ٹوسٹ	بھونا ہوا مرغ، بھاپ میں پکائے ہوئے ڈمپلنگ یا پلکے سوپ
سویٹ اینڈ ساور مچھلی	بھاپ سے پکائی ہوئی ادرک مچھلی سبزیوں کے ساتھ
تلے ہوئے چاول (فرائیڈ رائس)	بھاپ سے پکائے ہوئے چاول اور اُن کے ساتھ کم سے کم تیل استعمال کرتے ہوئے ہلا کر تلی ہوئی سبزیاں
فرائیڈ چلی چکن (تلا ہوا مرغ کے ساتھ مرغ)	اُبالے ہوئے جھینگے
تلے ہوئے نوڈلز	اُبالے ہوئے نوڈلز سوپ میں یا ہلا کر تلی ہوئے اشیاء کے ساتھ
ڈیو کر تلی ہوئی (ڈیپ فرائیڈ) چلی سائز	گھر پر بنائی ہوئی تازہ چلی ساس (کم نمک، چینی اور تیل کے ساتھ)
زیادہ نمک والی سوئے ساس	کم نمک والی سوئے ساس
نوڈلز سفید آٹے کے ساتھ	نوڈلز ان چھنے آٹے کے ساتھ
سفید چاول	بھورے چاول
چکنائی والے پروٹین کے ذرائع جیسا کہ سرخ گوشت / سوئے کے پیٹ کا گوشت	کم چکنائی والے متبادل جیسا کہ کون، سوئے یا ٹوفو

آپ کی چستی (فٹنسیس) اور ورزش

ایک صحت بخش طرز زندگی کے لیے اچھی خوراک کے علاوہ باقاعدگی سے اچھی ورزش کرنا بھی بہت ضروری ہے۔ لوگوں کو یہ ہدف رکھنا چاہیے کہ ہر ہفتے میں 5 دن 30 منٹ کے لیے فعال (ایکٹو) رہیں۔ دو قسم کی ورزشیں ہیں: ایروبک ورزش (جسم میں زیادہ آکسیجن پہنچانے کے لیے کڑی ورزش) اور عضلات بنانے کی ورزش۔ ایروبک ورزش میں آپ کا سانس پھول جائے گا اور آپ کے دل کی دھڑکن کی شرح کافی اوپر چلی جائے گی۔ آپ سانس لینے کے لیے وقفہ کیے بغیر چند الفاظ سے زیادہ نہیں کہہ سکیں گے۔ عضلات کو مضبوط بنانے والی ورزشوں کو دہرائیوں اور سیٹس میں گنا جاتا ہے جیسا کہ اٹھک بیٹھک کا عمل، ڈنڈ پیلنا وغیرہ۔

روایتی طور پر نسلی اقلیتی پس منظر کے لوگ باقاعدگی سے ورزش کرنے پر مائل نہیں ہوتے۔ اس کے ساتھ ایک سرد آب و ہوا میں منتقل ہوجانے سے ورزش ایک پسندیدہ چیز نہیں رہتی۔ یو کے میں بہت سے بالغ افراد ہر روز سات گھنٹوں سے زیادہ وقت بیٹھنے یا لیٹے رہنے میں صرف کرتے ہیں اور عام طور پر عمر کے ساتھ یہ 10 گھنٹے یا اس سے زیادہ تک بڑھ جاتا ہے۔ تاہم تحقیق سے یہ پتہ چلا ہے کہ بہت زیادہ دیر کے لیے بیٹھے رہنا آپ کی صحت کے لیے بُرا ہے، اس سے قطع نظر کہ آپ کتنی ورزش کرتے ہیں۔ جو لوگ طویل عرصوں کے لیے بیٹھے رہنے کا رجحان رکھتے ہیں نہ صرف اُن کا وزن مناسب حد سے بڑھ جاتا ہے اور وہ موٹے ہوجاتے ہیں بلکہ اُن کو نائپ 2 ذیابیطس اور کچھ اقسام کے کینسر ہو سکتے ہیں اور جلد اُن کی موت واقع ہو سکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کا میٹابولزم (سیل میں ہونے والا کیمیائی عمل جس میں توانائی پیدا ہوتی ہے) کم ہوجاتا ہے اور اس کا جسم کی بلڈ شوگر اور بلڈ پریشر کو درست رکھنے اور جسم کی چکنائی کو توڑنے کی صلاحیت پر اثر پڑتا ہے۔

100 کیلوریز کم کرنے کے لیے آپ مندرجہ ذیل کام کر سکتے ہیں:

- 25 منٹ تک گھر کی صفائی کریں
- 33 منٹ تک گھر کی سجاوٹ کریں
- 12 منٹ تک باغبانی (کھودائی) کریں
- 28 منٹ تک باغبانی (گھاس پھوس کی صفائی) کریں
- 50 منٹ تک استری کریں
- 12 منٹ کے لیے ہلکی رفتار سے دوڑیں
- 25 منٹ تک خریداری کریں
- 9 منٹ تک سیدھیاں چڑھیں
- 12 منٹ تک تیراکی (آہستہ) کریں
- 22 منٹ تک ویکوم کلیئر سے صفائی کریں
- 25 منٹ تک پیڈل چلیں (آہستہ)
- 50 منٹ تک برتن دھوئیں

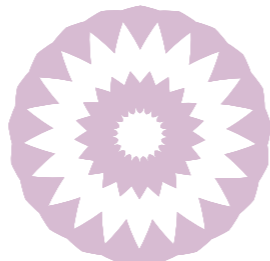
ورزش وزن کو کم کرنے میں مدد دے سکتی ہے لیکن یہ آپ کو چاق و چوبند محسوس کروانے کے سلسلے میں بھی بہت اہم ہے۔ ورزش کرنے کے لیے آپ کے لیے جم میں جانا ضروری نہیں ہے۔ بہت سی ایسی اقسام کی ورزشیں ہیں جو آپ گھر پر یا اپنے روزمرہ کے معمول کے حصے کے طور پر کر سکتے ہیں۔

پیدل چلنا بہترین ورزشوں میں سے ایک ہے جو کوئی شخص کر سکتا ہے۔ اگر آپ چلنے کے قابل ہیں تو 20 سے 30 منٹ تک ایسی چال میں چلنا جس سے آپ کا سانس تھوڑا سا پھول جائے، آپ کو اپنے پھیپھڑوں کو پھلانے میں مدد دیتا ہے اور آپ کے جسم کا میٹابولزم بڑھاتا ہے۔ آپ کو چلنے کے لیے باہر جانے کی ضرورت نہیں ہے۔ حتیٰ کہ آپ اپنے گھر کے اندر بھی مسلسل چل سکتے ہیں اور ایک معمول قائم کرنے کے لیے جتنی دفعہ ممکن ہو سیدھیوں کو استعمال کر سکتے ہیں۔

اگر آپ چلنے کے قابل نہیں ہیں تو عام یوگا یا تائی چی کی ورزشیں بھی آپ کی فٹنسیس کی سطحوں کو بڑھانے میں مدد دے سکتی ہیں۔ عضلات کو مضبوط کرنے میں مدد دینے کے لیے اٹھک بیٹھک کی ورزش کرنا بھی بہت اچھا ہے۔ اپنے سانس لینے کے عمل کو کنٹرول کرنا سیکھنے سے ایروبک سرگرمی میں مدد مل سکتی ہے اور میٹابولزم کے ریٹ بڑھ سکتے ہیں۔ ایک اور مؤثر ورزش تیراکی ہے۔ اگر آپ کی اپنے مقامی سویمنگ پول تک رسائی ہے تو لیکوا ایروبک ورزش کے سیشنز سے آپ کو مدد مل سکتی ہے، خاص طور پر اگر آپ کو جوڑوں کے مسائل ہیں۔ پانی آپ کے جسم کو سہارا دیتا ہے اس لیے جب آپ حرکت کرتے ہیں تو آپ کے جوڑ محفوظ رہتے ہیں۔ بلاشبہ اگر آپ کھیلوں کی پریکٹس کے لیے کسی کلب میں یا دیگر فعال کلاسوں (مثلاً بیڈ منٹن، بولز، پیڈل چلنا، دوڑنا وغیرہ) میں شامل ہو سکتے ہیں تو اس سے بہت زیادہ مدد ملے گی۔ اگر آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ کوئی ایسی سرگرمی ہے جو آپ کرنا پسند کرتے اور جو آپ کے علاقے میں موجود نہیں ہے مثلاً کبڈی، افریقی رقص، ڈانڈیا یا بھنگڑا کے سیشنز تو اپنی مقامی کونسل سے بات کریں تو ہو سکتا ہے کہ اس طرح کے سیشنز قائم کرنے کے لیے مدد دستیاب ہو۔

دیگر آسان گھریلو کام بھی آپ کو چست رہنے اور وزن کم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ آپ کو چاہیے کہ مندرجہ ذیل کی کوشش کریں:

- ٹی وی یا کمپیوٹر کے سامنے طویل عرصوں تک بیٹھے رہنے سے اجتناب کریں
- ٹی وی پر اشتہارات کے وقفوں کے دوران کھڑے ہو جائیں اور حرکت کریں
- جب ٹیلیوین پر ہوں تو کھڑے ہو جائیں یا چلیں
- جتنا زیادہ سے زیادہ ممکن ہو سیدھیوں کو استعمال کریں
- فعال قسم کے مشغلے اپنائیں جیسا کہ باغبانی اور ڈی آئی وائی
- بچوں کے بچوں (گرینڈ چلڈرن) کے ساتھ فعال قسم کے کھیل کھیلیں
- زیادہ تر قسموں کے گھریلو کام کریں





وزن کو درست رکھنا

اگر آپ وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو آپ جتنی کیلوریز اندر لے کر جاتے ہیں ان سے زیادہ کیلوریز آپ نے استعمال کرنی ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اس چیز کو مد نظر رکھتے ہوئے کہ آپ کتنا کھاتے ہیں آپ کو زیادہ ورزش کرنی ہے۔ اس بارے میں بات چیت کرنے کے لیے آپ کو اپنے ڈاکٹر اور ماہر غذائیات سے بات کرنے کی ضرورت ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو آپ کے لیے مناسب ورزش کے گروپس اور ویٹ لاس کلب (وزن کم کرنے کے کلب) میں بھیجا جائے۔

تاہم، رہنمائی کے طور پر،

ایک ایسا مرد جس کی عمر 50 سال سے زائد ہو اور جو جسمانی طور پر فعال نہ ہو اسے روزانہ تقریباً 2000 کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر آپ ہر روز 25 منٹ کے لیے آہستہ آہستہ پیڈل چلیں تو اس سے آپ کو 100 کیلوریز کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ کرسپس کے 25 گرام کے ایک پیکیٹ میں اوسطاً 130 کیلوریز ہوتی ہیں، جب کہ بیکڈ کرسپس کے ایک پیکیٹ میں 102 کیلوریز ہو سکتی ہیں جو تقریباً اتنی ہی ہیں جتنی کٹ کیٹ کی ایک چاکلیٹ بار میں ہوتی ہیں (107 کیلوریز)۔ گاجروں کی ایک وقت میں پیش کی جانے والی اوسط مقدار (60 گرام) میں صرف 25 کیلوریز ہوتی ہیں۔

نوٹ:

اگر آپ کو یہ مشورہ دیا گیا ہے کہ اپنا وزن بڑھائیں تو پھر برائے مہربانی اپنے جی پی یا ماہر غذائیات سے بات کریں۔ اپنے کھانے کی مقدار میں بھی اضافہ کریں اور اس کے علاوہ بہت سی قسموں کے فورٹیفائیڈ (ایسے کھانے جن میں مختلف اجزا ڈال کر انہیں زیادہ قوت بخش بنایا گیا ہو) کھانے اور مشروبات ہیں جو بعض اوقات ڈاکٹری نسخے پر دستیاب ہوتے ہیں۔ جب وزن بڑھا رہے ہوں تو مقصد یہ ہوتا ہے کہ اپنی کیلوریز کی مقدار بڑھا دیں جب کہ ورزش کرنا جاری رکھیں اور جتنے زیادہ سے زیادہ فعال ہو سکتے ہیں اتنے فعال ہوں۔

این ایچ ایس کی رہنما ہدایات⁸

بڑی عمر کے بالغان جن کی عمر 65 سال یا اس سے زائد ہو اور جو عمومی طور پر چاق وچوبند (فٹ) ہوں اور انہیں کوئی ایسی بیماری نہ ہو جو ان کی نقل وحرکت کو محدود کرتی ہو انہیں روزانہ فعال رہنے کی کوشش کرنی چاہیے اور مندرجہ ذیل کام کرنے چاہئیں:

ہر ہفتے کم از کم 150 منٹ (2 گھنٹے اور 30 منٹ) کی درمیانی شدت کی ایروبک سرگرمی جیسا کہ سائیکل چلانا یا تیز چلنا، اور ہفتے میں 2 یا زیادہ دن عضلات کو مضبوط بنانے والی سرگرمیاں جو عضلات کے تمام اہم گروپوں کو کام میں لاتی ہوں (ٹانگیں، کولھے، پشت، پیٹ، چھاتی، کندھے اور بازو)۔

یا

ہر ہفتے 75 منٹ (1 گھنٹہ اور 15 منٹ) کی انتہائی شدت کی ایروبک سرگرمی جیسا کہ دوڑنا یا ٹینس کی سنگلز کی ایک گیم، اور ہفتے میں 2 یا زیادہ دن عضلات کو مضبوط بنانے والی سرگرمیاں جو عضلات کے تمام اہم گروپوں کو کام میں لاتی ہوں (ٹانگیں، کولھے، پشت، پیٹ، چھاتی، کندھے اور بازو)۔

یا

ہر ہفتے اس کے برابر درمیانی اور انتہائی شدت کی ایروبک سرگرمی کا آمیزہ (مثلاً دو دفعہ 30 منٹ کی دوڑ اور 30 منٹ کا تیز چلنا)، اور ہفتے میں 2 یا زیادہ دن عضلات کو مضبوط بنانے والی سرگرمیاں جو عضلات کے تمام اہم گروپوں کو کام میں لاتی ہوں (ٹانگیں، کولھے، پشت، پیٹ، چھاتی، کندھے اور بازو)۔

⁸ <http://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Pages/physical-activity-guidelines-for-older-adults.aspx>



Older People Services Development Project
Trust, Hanover (Scotland) and Bield Housing Associations
c/o Trust Housing Association
12 New Mart Road
Edinburgh EH14 1RL
www.equalityscotland.com

