



صحت کے لئے کھانا

EATING FOR HEALTH in Urdu

Health Scotland, Woodburn House, Canaan Lane, Edinburgh EH10 4SG شائع شده بذریعہ

© NHS Health Scotland (این ایچ ایس ہیلتھ سکاٹ لینڈ). 1998, 2002.

دوسری اشاعت 2002

از سر نو طباعت 2004

ISBN (آئی ایس بی این): 1-84485-141-9

آپ کیا کر سکتے ہیں

صحت بخش طریقے سے کھانے کا موضوع بہت آسان اور بالکل پریشان کن، یعنی دونوں لگ سکتا ہے۔

ہم میں سے زیادہ تر لوگ اہم پیغامات جانتے ہیں - زیادہ پھل اور سبزیاں، زیادہ روٹی اور دلیا، کم چربی، نمک، شکر وغیرہ - لیکن ہم جو بھی کھاتے ہیں اسے ہم سبھی بہتر کر سکتے ہیں۔ اچھی طرح کھانے کا تعلق متعدد قسم کی غذائیں لینے سے ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہوتا ہے کہ آپ جو کچھ ہمیشہ سے کھاتے رہے ہیں ان سبھی کو مکمل طور پر چھوڑ دیں۔ اور نہ ہی اس کا مطلب غذا پر زیادہ خرچ کرنا ہے۔

ان دنوں ہم اپنی بہت ساری غذائیں سپر مارکیٹوں سے خریدتے ہیں۔ لیکن یہ سپر مارکیٹ آسانی سے سبھی کی پہنچ کے اندر نہیں ہے۔ صحت بخش متوازن غذا تک رسائی رکھنے والے کچھ لوگوں کے لئے یہ پھر بھی مسئلہ ہو سکتا ہے خواہ اس کی ٹرانسپورٹ یا مالیاتی وجوہات ہی کیوں نہ ہوں۔



ذیل کی تصویر میں اچھی طرح متوازن
اور صحت بخش خوراک کے لئے
ضروری غذاؤں کی قسمیں اور ان کا
تناسب دکھایا گیا ہے تاکہ زیادہ
صحت بخش طریقے سے کھانے
کو سمجھنا آسان ہو سکے۔



دیہی علاقے یا شہری
منصوبہٴ رہائشی مکانات
میں رہنے والے لوگوں کو
خاص مدد کی ضرورت پڑسکتی ہے۔

انہی وجوہات سے متعدد مقامات پر معاشرتی

غذائی پروجیکٹوں کا انتظام کیا گیا ہے۔ ان پروجیکٹوں سے آپ کو صحت بخش طریقے سے کھانے
سے متعلق عام صلاح حاصل ہوسکتی ہے اور ساتھ ہی یہ آپ کے غذائی بجٹ کو زیادہ کارگر
بنا سکتے ہیں۔ کوئی اشیائے خوردنی فروخت کرتا اور پہنچاتا ہے۔ (فوڈ کو- آپریٹو) جب کہ
دوسرے صحت بخش طریقے سے کھانے کی تعلیم فراہم کرتے ہیں۔ ہر ایک سے اس بات کی عکاسی
ہوتی ہے کہ مقامی معاشرہ کیا چاہتا ہے۔

اب چاروں طرف ایسے بہت سارے پروجیکٹ نظر آتے ہیں اور اسکاٹش صارف کونسل
[Scottish Consumer Council] میں واقع اسکاٹش ایگزیکوٹو-فنڈ یافتہ اسکاٹش معاشرتی غذائی

پروجیکٹ [Scottish Community Diet Project] کے ذریعہ ان کو زیادہ مدد

پہنچائی جا رہی ہے۔ اگر آپ کو ان کے جیسے مقامی پروجیکٹوں کے

بارے میں یا اس سلسلے میں زیادہ معلومات چاہئے کہ ایسا کوئی

پروجیکٹ کیسے شروع کریں، تو اسکاٹش صارف کونسل یا اپنے

مقامی شعبہٴ فروغِ دہی صحت سے رابطہ کریں۔

2



اس کی عادت کہ صحت بخش طریقے سے کھانے کا کیا مطلب ہے؟

پھل اور سبزیاں:

تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ پھل اور سبزیاں قلبی مرض اور کچھ کینسرز سے حفاظت کرتی ہیں، خون کے زیادہ دباؤ کو کم کرنے اور وزن کو قابو میں رکھنے میں مدد کرتی ہیں۔ 'پنچ روزہ' یا 'five-a-day' یا اس سے زیادہ بار پھل اور سبزیاں کھانے کا ارادہ کریں۔ مجموعی طور پر روز پنچ بار کھانا آپ کی سوچ سے زیادہ آسان ہو سکتا ہے۔ تازہ، برف میں رکھی ہوئی، ڈبے (ٹین کے) میں بند اور خشک پھل اور سبزیاں اور روزانہ ایک گلاس پھل کے رس سمیت کسی بھی قسم کے پھل اور سبزیاں کھائیں۔

روٹی، دلیا اور آلو:

یہ ہر بار کے کھانے کا اہم حصہ ہونا چاہئے اور اس میں ہر طرح کی روٹیاں (ان چھنے آتے کی، سفید، بھورے، متعدد اناج کی، رالز (لپٹی ہوئی)، پٹا روٹی اور بغیر روغن کی بنی چپاتیاں) چاول، پستا، ناشتے کا دلیا اور آلو شامل ہونا چاہئے۔ ان چھنے آتے کی متعدد قسم کی روٹیوں اور پودال میں زیادہ ریشہ ہوتا ہے اور یہ زیادہ جی بھرنے والے ہوتے ہیں اور اب کم نمک والی روٹیوں کی کئی قسمیں دستیاب ہیں۔ یہ غذائیں خود میں موٹا کرنے والی نہیں ہوتی ہیں اور یہ پھیلتی ہیں اور اکثر جی بھرنے والی ہوتی ہیں۔ اگر آپ وزن کے مسئلہ پر قابو پانے کی کوشش کر رہے ہوں تو اسے یاد رکھنا ضروری ہے۔

گوشت، مچھلی اور متبادلات:

چوزے کا گوشت، مچھلی، گوشت، پھلی، مسور اور جوز سے آپ کو ضروری غذائیت کا توازن اور کھانے میں بافت اور لذت بڑھ جاتی ہے۔ ہر ہفتے کم سے کم دو بار (مقدار) مچھلی کھانے کی کوشش کریں جس میں سے ایک میں تیل کی بہتات (مثلاً ماکرل [mackerel]، سارڈین [sardines]، سامن [salmon]، ہیرنگ [herring]) ہونی چاہئے۔ مچھلی تازہ، ذبہ بند یا برف کی بھی ہوسکتی ہے۔

دودھ اور دودھ کی بنی ہوئی چیزیں

ہر روز یہ غذائیں مناسب مقدار میں کھائیں اور ممکن ہونے پر کم چربی والی قسمیں چنیں۔ پوری طرح نقلی مکھن سے گریز کریں اور کم چربی دار اسپریڈ استعمال کریں۔ بغیر مکھن کا یا نصف مکھن والا آدھا پائنت دودھ، کم روغن دار دہی یا فرامیج فرائز [fromage frais] یا 30 گرام کم چربی دار پنیر جیسے شیدار [cheddar] استعمال کرنا آپ کے لئے مفید ہوتا ہے اور یہ خاص طور پر ان بچوں اور کمسن افراد کے لئے ضروری ہے جن کی بڑھتی ہوئی ہڈیوں کو کیلشیم کی ضرورت ہے۔ دو سال تک کے بچوں کو ایسی مکمل چربی والی غذائیں لینے چاہئے۔ اس گروپ میں مکھن یا ملائی شامل نہیں ہے۔

مٹھائیاں، معمولی کھانا (اسنیک)، چربی اور شکر:

مٹھائیاں، معمولی کھانوں اور کچھ تیار شدہ غذاؤں میں اکثر زیادہ مقدار میں چربی اور شکر ہوتی ہے اور بہت زیادہ وزن بڑھنے اور دل کے زیادہ سنگین مسائل ہونے میں ان کا تعاون ہوتا ہے۔ اس لئے ہر روز بسکٹ، کیک، چاکلیٹ، خستہ اور قاش (چیس) لینے سے گریز کریں۔ کھانا بنانے میں استعمال کی جانے والی چربی اور اسپریڈز کا استعمال کم کیا جانا چاہئے۔

ہم میں سے کئی لوگ پابندی کے ساتھ یا مقررہ وقت پر کھانا نہیں کھاتے ہیں اور کبھی کبھی کھانے کے نام پر ہلکا ناشتہ لیتے ہیں۔ ایسی صورت میں بھی یہی ہدایت دی جاتی ہے۔ غذا کے گائڈ اور صحت بخش طریقے سے کھانے سے متعلق معلومات سے آپ کو یہ اندازہ کرنے میں مدد ملے گی کہ آپ کیسی تبدیلیاں کرنے کی خواہش کر سکتے ہیں۔

*اگر آپ حاملہ ہیں یا بچے کو اپنا دودھ پلارہی ہیں یا اگلے سال حاملہ ہونے کے بارے میں سوچ رہی ہیں تو آپ کو شارک، کنار مچھلی [swordfish] اور مارلن کھانے سے گریز کرنا چاہئے اور محدود مقدار میں ٹونا لینا چاہئے کیونکہ ان مچھلیوں میں مرکری (بارہ) کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

ایسا کرنا

ایسا کرنے کے عمل میں آپ دو طرح سے شامل ہو سکتے ہیں۔ آپ جو کھاتے ہیں اور جس طرح اسے پکاتے ہیں، ان دونوں چیزوں میں تبدیلیاں کر سکتے ہیں اور آپ ان لوگوں کو بھی متاثر کرنے میں اپنا کردار نبھا سکتے ہیں جو غذا فروخت اور فراہم کرتے ہیں اور پروسٹے (کھانا لگاتے) ہیں۔ لیکن پہلے صحت بخش غذا کے لئے ہماری اطلاعات پیش ہیں۔

ان اطلاعات میں پیش کی گئی صلاح پر عمل کر کے آپ غذا اور بہتر صحت کے اچھے توازن کے لئے صحیح سمت میں قدم بڑھا رہے ہوں گے۔ نیچے داہنی طرف کے خانوں کا استعمال کریں جن سے آپ کو یہ نشاندہی کرنے میں مدد ملے گی کہ آپ اپنے کھانے کے طریقے کو کیسے بدل سکتے ہیں۔

صحت بخش طریقے سے کھانے کے لئے معلومات

آپ کو کیا بدلنے کی ضرورت ہے ؟

پہلے پھل اور سبزیوں کے گروپ سے ان کی مقدار کم کرنے کی ضرورت ہے۔
پہلے کھانے کی ضرورت ہے۔
پہلے پھل اور سبزیوں کے گروپ سے ان کی مقدار کم کرنے کی ضرورت ہے۔
پہلے پھل اور سبزیوں کے گروپ سے ان کی مقدار کم کرنے کی ضرورت ہے۔

1. ہر روز پھل اور سبزیوں کے گروپ سے ان کی 5 مقدار (یا حصے) کھائیں (جس کا ایک حصہ پھل کا رس ہو سکتا ہے)۔
2. اپنے کھانے میں روٹی لیں اور اسے سینڈوچ کے لئے بھی استعمال کریں۔ روٹی زیادہ کھائیں، کم نہیں جو خاص طور پر ان چھٹے آٹے کی بنی ہوئی ہو۔
3. اناج سے بنے ناشتہ کا ایک پیالہ روز تناول فرمائیں۔
4. اہم کھانے میں آپ کی تھالی کا ایک تھائی حصہ جاول، پستا یا آلو سے بھرا ہوا ہونا چاہئے۔
5. جاول، پستا اور آلو زیادہ کھائیں۔ ہفتہ میں کم سے کم 2 بار (حصہ) مچھلی کھانے کا ارادہ کریں جس کے ایک حصے میں تیل بہت زیادہ ہونا چاہئے (جیسے ماکرل، سارڈین، سامن، بیرنگ)۔ ان کا (تازہ ہوا یا ڈبہ بند) استعمال سینڈوچ میں کریں۔



آپ کو کیا بدلنے کی ضرورت ہے ؟

آپ (اور سلسلہ میں)
تقریباً وینس
کی طرف
توجہ دینا
چاہئے
کیونکہ
اس کی
تعمیر
میں
تعمیر
میں
تعمیر
میں
تعمیر
میں

6. ہر روز آدھا پائونٹ دودھ (نصف مکھن یا بغیر مکھن والا) یا نصف چربی دار دہی استعمال کریں۔ کم شدہ چربی دار پنیر، کم چربی دار یا کم شدہ چربی دار اسپریڈ کا انتخاب کریں اور تیار شدہ گوشت کی بنی چیزوں سے گریز کریں۔
7. میز پر کھانے میں نمک ملانے سے گریز کریں اور نمک والی کم غذائیں کھائیں۔
8. خاص مواقع کے لئے کیک، بسکٹ، آئس کریم (ملائی برف) رکھیں۔ (اگر آپ کے گھر میں ہمیشہ ہی یہ چیزیں ہوتی ہیں تو آپ انہیں کھائیں گے!) اس سے آپ کو غذا اور شکر کی مقدار کنٹرول کرنے میں مدد ملے گی۔
9. بچوں کو شکر والی چیزوں، خاص طور پر سافٹ ڈرنک اور کھانے کے درمیان مٹھائیاں نہ لینے دیں۔

آپ کیسے جانیں کہ آپ کا وزن بہت زیادہ ہے؟ اس کا ایک آسان اور درست طریقہ عام فیتے کی پیمائش کی مدد سے اپنی کمر کا ناپ لینا ہے۔

مرد ہونے کی صورت میں، اگر آپ کی کمر کی ناپ 37 انچ یا اس سے زیادہ ہے تو آپ کا وزن بڑھا ہوا ہے۔ اس لئے اسے ناپ کے اندر رکھنے کی کوشش کریں۔ 40 انچ سے زیادہ کمر ہونے کا مطلب خراب صحت ہے اور فوری طور پر وزن کم کرنے کی ضرورت ہے۔

31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41

عورت ہونے کی صورت میں اگر
آپ کی کمر کی ناپ 32 انچ یا اس سے زیادہ ہے تو آپ کا وزن بڑھا ہوا ہے۔ اس لئے اسے ناپ کے اندر رکھنے کی کوشش کریں۔ 35 انچ سے زیادہ کمر خراب صحت کی طرف اشارہ کرتی ہے اور فوری طور پر وزن کم کرنے کی ضرورت ہے۔

اگر آپ کو وزن کے کسی مسئلے میں مدد چاہئے تو جائیں اور اپنے خاندانی ڈاکٹر سے ملیں۔

6

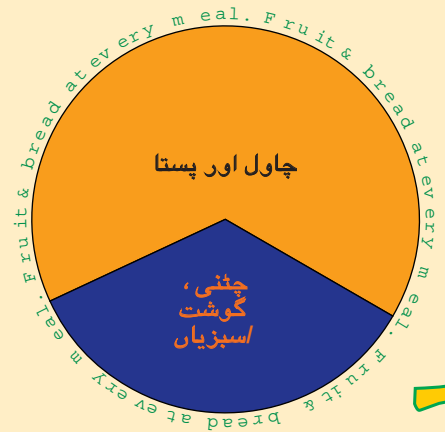
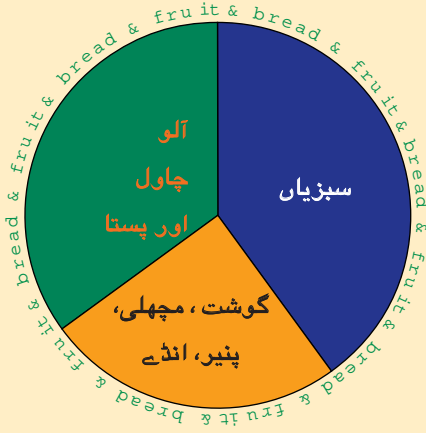


بدلنے کا ایک آسان طریقہ

آپ یہ دیکھ سکتے ہیں کہ دھیرے دھیرے کچھ تبدیلیاں شروع کرنا اچھی بات ہوتی ہے۔ اس سے آپ کو اور آپ کے خاندان کے افراد کو کھانے کے نئے طریقے کا عادی ہونے اور اس سے لطف اندوز ہونے میں مدد مل سکتی ہے۔ ایک بار میں کچھ غذاؤں میں تھوڑی تبدیلی کر کے آپ اپنے موجودہ غذائی کھانے کا بجٹ کے اندر منصوبہ بھی بنا سکتے ہیں۔ صحت بخش طریقے سے کھانے کا مطلب کھانے کا زیادہ مہنگا بل ہو، ایسا ضروری نہ ہے۔

بالکل درست طریقے سے متوازن کھانا

کھانے کی معیاری تھالی کا استعمال کرتے ہوئے جب آپ اپنے کھانے کا پروگرام بنا رہے ہوتے ہیں تو تھالی کی ان مثالوں سے صحت بخش طریقے سے کھانے کے لئے غذا کے بالکل درست تناسب کا مظاہرہ ہوتا ہے۔ کھانے سے متعلق ہماری تجاویز پر غور کرتے وقت اس کے متعلق سوچیں۔ کچھ ضروری تبدیلیوں کے لئے آپ کو ایک عام آدمی کی حیثیت سے زیادہ کچھ کرنے کی ضرورت بالکل نہیں ہوگی کیونکہ صحت مند طریقے سے کھانے سے متعلق ہدایات کے مطابق پروڈکٹ (کھانے کی چیزوں) میں تبدیلی کرنے کے لئے حکومت کے ذریعہ غذائی صنعت کاروں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔ کچھ صنعت کاروں نے پکائی پہلے ہی کم کر دیا ہے جس پر آپ نے شاید غور نہ کیا ہے۔ بوٹی پہلی اور روٹی (بریڈ) میں نمک کے اجزا کو





ان تبدیلیوں کو آگے بڑھانے کے لئے حکومت کے ساتھ غذائی صنعت کے رہنماؤں - صنعت کاروں اور خوردہ فروشوں - کی میٹنگ یہ بات چیت کرنے کے لئے ہوتی ہے کہ یہ صنعتیں کتنی تیزی سے صحت مند طریقے سے کھانے کو فروغ دینے کے لئے اپنی اپنی مصنوعات میں تبدیلیاں لاسکی ہیں۔ آپ ایک صارف کی حیثیت سے جو کرتے ہیں اس سے فرق پڑتا ہے ہم ان چھنے آئے کی روٹی کا جتنا مطالبہ کرتے ہیں اور اسے جتنا زیادہ خریدتے ہیں، سپر مارکیٹ اس کا اتنا ہی بڑا ذخیرہ کرے گی۔ ہم چربی دار تکیہ جتنا کم خریدیں گے، اسے اتنا ہی کم تیار کیا جائے گا اور صنعت کاروں کو اس کی ترکیب بدلنی ہوگی۔ ایک صارف کی حیثیت سے آپ واقعی فرق پیدا کر سکتے ہیں اور یاد رکھیں کہ 'گاہک ہمیشہ صحیح ہوتا ہے'۔

زندگی میں ایک اچھی شروعات

والدین اپنے بچوں کے لئے ہمیشہ بہترین چاہتے ہیں اور اس میں کوئی شک نہیں ہے کہ ماں کے دودھ سے بچوں کی بہترین شروعات ہوتی ہے۔ جب بچے بڑھنے لگیں تو بھی والدین ان کے لئے بہترین چاہتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ یقینی صورت دینا ہو سکتا ہے کہ اسکول میں صحت بخش طریقے سے کھانے کی پالیسی ہو۔ شاید آپ اسکول میں غذائیت سے متعلق اقدام کرنے والا گروپ [SNAG] میں شامل ہونے یا اسے قائم کرنے کے بارے میں سوچنے کی تمنا کر سکتے ہیں۔





SNAG (سنگ) میں صحت بخش طریقے سے کھانے کی پسند کو آسان بنانے کی غرض سے ایک ساتھ کام کرنے کے لئے معلمین، خاندان، والدین اور طلباء کی شمولیت ہوتی ہے۔ ہمارے گرد صحت بخش غذائی متبادلات جتنے زیادہ ہوں گے، ہمارے بچوں کے ذریعہ انہیں پسند کئے جانے کا امکان اتنا ہی زیادہ ہوگا۔ شروع سے ہی غذا کے صحت بخش توازن سے لطف اندوز ہونے کے لئے اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کر کے ہم دانت خراب ہونے، بہت زیادہ وزن بڑھنے، دل مرض اور کینسر ہونے جیسے فوری طور پر اور مستقبل میں ہونے والے صحت کے مسائل سے گریز کرنے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔ اس لئے اپنے مقامی اسکول سے دریافت کریں کہ آیا ان کے اسکول میں SNAG ہے۔

باہر کھانا - کام کرنے یا کھیلنے کی جگہ پر

اگر آپ کسی خاص تقریب کے لئے باہر جا رہے ہوں تو امکانات یہ ہوتے ہیں کہ آپ کچھ خاص کھانا پسند کریں گے اور اس میں کوئی حرج نہیں ہے۔ لیکن اب کئی لوگ ہر روز 'باہر کھانے' میں چاہے عملہ کی کینٹن، کیفے میں ہو یا باہر لے جا کر کھائیں یا چلتے پھرتے سینڈوچ کھائیں۔ اس کی صحت بخش متبادل صورتوں پر نظر ڈالنے میں آپ کی مدد کرنے کے لئے ہیلتھ اسکاٹ لینڈ صحت بخش انتخابات کی انعامی اسکیم شروع کرنے کے لئے اسکاٹش صارف کونسل کے ساتھ کام کرتی رہی ہے۔ اس انعامی سند پر توجہ دیں اور اس انعام کی درخواست کرنے کے لئے ایسے خاندان (یا ناظم ہوٹل وغیرہ) کی حوصلہ افزائی کریں جیسے کہ آپ کے جانے کار پر ہیں۔



صارف کی جانچ فہرست

آپ کے غور کرنے لائق کچھ باتیں

آپ کے مقامی فوڈ اسٹور
یا سپر مارکیٹ امیدوں پر کیسے پورا اترتے ہیں؟

کیا اس میں:

- اچھے انتخاب کے لئے انواع و اقسام کے پھل اور تازہ اور برف میں رکھی سبزیاں ہیں؟
- بے چھنے آٹے، کئی طرح کے اناج کے یا ان چھنے (بھوسی والے) آٹے کی روٹی سمیت متعدد اقسام کی روٹیاں اور روٹی سے بنی دیگر چیزیں ہیں؟
- نصف مکھن والے دودھ، کم روغن والا دہی، کم شدہ چربی والے پنیر جیسی ڈیری کی کم چربی والی چیزیں (مصنوعات) ہیں؟
- بغیر چربی کا گوشت [lean meat] اور کم شدہ چربی والے گوشت کی بنی چیزیں ہیں؟
- متعدد قسم کی کم نمک والی یا بغیر نمک کی کھانے کی بنی ہوئی چیزیں ہیں
- سنور میں انتخاب کے لئے انواع و اقسام کی صحت بخش اشیا کے سائز پوسٹ ہیں اور کیا ان کی تشریح کی گئی ہے جیسے، روٹی، اسپریڈ تیار کھانا اور اسنیک؟
- انتخاب کے لئے انواع و اقسام کی آسانی سے دستیاب اشیا ہیں؟
- مٹھائی اور شکر والے مشروبات کی فروغ دہی کو محدود کرنے کی پالیسی ہے؟

اور کہیں اور کیا:

- آپ کی جائے کار پر صحت بخش طریقے سے کھانے کی پالیسی ہے؟
- آپ کے مقامی معاشرتی مرکز، تیرنے کے تالاب (سوئمنگ پول)، کیفے میں صحت بخش طریقے سے کھانے کی پالیسی ہے؟
- آپ کے مقامی اسکول میں صحت بخش طریقے سے کھانے کی پالیسی ہے؟



تبدیلی کی ترکیب

صحت مند غذا کے لئے
کچھ نکات

ناشتہ

اپنے ناشتہ کے ساتھ پینے کے لئے کچھ لیں؛
چائے یا کافی، پانی یا پھل کارس

غذا کی صفائی (بائی جین) سے متعلق صلاح

- 1 کھانا بنانے سے پہلے، کچے گوشت سے نمٹنے کے بعد، بیت الخلا جانے کے بعد یا پالتو جانوروں کا انتظام کرنے کے بعد اچھی طرح ہاتھ دھوئیں۔
- 2 غیر مطبوخ غذا کو پکی ہوئی غذا سے الگ تیار کریں اور رکھیں۔ کچے گوشت یا مچھلی کو اپنے فریج کے نچلے حصے میں رکھیں۔
- 3 اپنے فریج کے سب سے ٹھنڈے حصے کو 5 سنٹی گریڈ) سے نیچے رکھیں۔ فریج تھرمامیٹر لائیں انڈے فریج میں رکھیں۔
- 4 اپنا باورچی خانہ صاف کریں۔ ورک ٹاپ (کام کرنے والے حصے)، کچھ کا نئے کے تختے اور برتنوں کو پکائی جانے والی اور نہ پکائی جانے والی غذا سے نمٹنے کے درمیان دھوئیں۔
- 5 (فریج یا مائکروویو میں) منجمد گوشت اور پالٹری (انڈے مرغیاں وغیرہ) کو پکانے سے قبل پوری طرح غیر منجمد کریں۔ بشرطیکہ اسے پکانے کی ہدایات میں کچھ اور بتایا نہ گیا ہو۔
- 6 پیک پر دی گئی ہدایات کے مطابق غذا اچھی طرح پکائیں۔ اگر آپ کھانے کو پھر سے گرم کرتے ہیں تو یہ یقینی صورت دہیں کہ اس کے گرم ہونے کی تیز تیز آواز ہوتی ہو۔
- 7 کم پکا ہوا گوشت، خاص طور پر برگر، سامیج (قیمہ) اور انڈا وغیرہ بیماری پیدا کر سکتے ہیں۔ ان کو پوری طرح سے اس وقت تک پکانے کا تھوڑا زیادہ خیال رکھیں جب تک کہ رس صاف نہ ہو جائے اور ان کی رنگت پوری طرح ختم نہ ہو جائے۔ ایسی غذا نہ کھائیں جس میں غیر مطبوخ (کچا) انڈا ہو۔
- 8 گرم کھانے کو گرم اور ٹھنڈے کھانے کو ٹھنڈا رکھیں۔ اسے ادھر ادھر پڑا ہوا نہیں چھوڑیں۔ ٹھنڈی اور منجمد غذا کو گھر جلدی لائیں۔ پھر آتے ہی اسے اپنے فریج یا فریجر میں رکھیں۔
- 9 'استعمال' ['use by'] کی تاریخ کی جانچ کریں۔ مجوزہ تاریخ کے اندر ہی غذا استعمال کریں۔
- 10 پالتو جانوروں کو غذا، برتن اور ورک ٹاپ سے دور رکھیں۔

1

- ایک پیالہ پودلیا (ناشتہ)، ساتھ میں کشمش یا کٹا ہوا تازہ پھل اور دودھ (نصف مکھن یا مکھن والا)
- مار ملیڈ (نارنگی کا مربہ) کے ساتھ توس جس میں کم چربی والا اسپریڈ لگا ہو۔

2

- پھل کے رس میں تازہ یا ڈبہ بند گریپ فروٹ (چھوٹا چکوترا) کا کچھ حصہ۔
- دودھ (نصف مکھن یا مکھن والا) کے ساتھ ایک پیالہ دلیا
- روٹی (بریڈ اور شہد)۔

4

- توس کے ساتھ تھوڑا کم شدہ چربی والا پنیر اور ٹماٹر
- کیلا۔
- پھل کا رس یا ٹکڑا
- توس پر پکی ہوئی پھلی۔

3

- توس کے ساتھ ابلایا ہوا انڈا
- ملاجلا کٹا ہوا پھل (سیب، ناشپاتی، کیلا)
- ساتھ میں کم چربی والا سادہ یا پھل والا بوگ برٹ (دبی)
- مربہ (جام) کے ساتھ روٹی یا توس۔
- توس کے ساتھ تھوڑا کم شدہ چربی والا پنیر اور ٹماٹر
- کیلا۔
- پھل کا رس یا ٹکڑا
- ایک پیالہ جینی یا جو کا دلیا۔

5

6

11

ہلکا کھانا

(گرم یا ٹھنڈے مشروب کے ساتھ)



1

- سبزی کے یخنی (سوپ) (دال کے ساتھ جیسے مسوریا کوئی اور متبادل) اور ساتھ میں روٹی
- پھل کی ٹکیہ (سکون)
- پھل کا ٹکرا
- ایک گلاس نصف مکھن والا دودھ۔

2

- سور کی ران کا گوشت جس میں چربی نہ ہو، یا سارڈین اور ٹماٹر کے سینڈوچ (موٹا موٹا کٹا ہوا کوئی بھی بریڈ یا روٹی)
- کم چربی والا پھل کا یوگٹ (دبی)
- پھل کا ٹکڑا۔

3

- ایک پیالہ پیسٹا، ساتھ میں ٹماٹر، مٹر اور مشروم (ککرمٹا) کی چٹنی
- سبزی سلاد۔

4

- پٹا بریڈ جس میں مونا بھرا ہوا اور سویٹ کارن اور سلاد
- گاجرا اور کشمش کا سلاد
- پھل کا ڈالا
- پھل کا ٹکڑا

5

- چھلکا سمیت پکا ہوا آلو
- چوکور کٹا ہوا بغیر چربی کا سور کی ران کا گوشت یا بھنا ہوا ما کرل اور کالی مرچ
- سلری اور سیب کا سلاد، جس میں شہد او لیموں کا رس ملا ہوا ہو
- پھل کے رس میں ڈبہ بند پھل
- سادا کلچہ
- ایک گلاس دودھ۔



12

1

- پکا ہوا آلو
- دو طرح کی سبزیاں (منلا گاجر ، پھول گوبھی، برو کولی (ایک طرح کی پھول گوبھی)
- کھلے کباب کی چٹنی میں تھوڑا چوزے کا گوشت
- بریڈ پڈنگ۔

اہم کھانا

(گرم یا ٹھنڈے مشروب کے ساتھ)

2

- سویوں کا بولونیز [Spaghetti bolognaise] (زیادہ مقدار میں سویاں اور گوشت کی تھوڑی سی چٹنی)
- ملا جلا سلاد
- سخت چھلکا والی روٹی
- پھل کا سلاد۔

3

- بھنی ہوئی (سیخ) مچھلی اور نئے ابلے ہوئے آلو، مٹر اور سویٹ کارن
- کیلا اور کسٹرڈ (نصف مکھن والے دودھ سے بنا ہوا)۔

4

- سبزی اور چکپی کا سالن چاول / چپاتی، بغیر چربی کا بنا ہوا
- کم چربی والا پھل کا یوگرٹ (دبی)۔

5

- کچلے ہوئے ابلے آلو
- دو سبزیاں (بری پھلی ، کرات گاجر ، کرجیٹس [courgettes])
- بڑے کے گوشت اور سبزی کے اشٹو
- پکے ہوئے (بیک کیا ہوا) سیب -

ہلکا ناشتہ

اگر آپ کو ہلکا ناشتہ لینے کی ضرورت ہو تو ایسی چیزوں سے گریز کریں جن میں بہت زیادہ چربی ، نمک یا شکر ہو۔ اس کے بجائے پھل، کم چربی دار یوگٹ (دبی) ، بریڈ سٹک (روٹی کا ٹکڑا)، توس اور ایک پیالہ دلایا لیں۔ طعام کے درمیان ہلکا ناشتہ لینا اچھی بات نہیں ہے بشرطیکہ آپ کو وزن کا مسئلہ ہو لیکن آپ کو پینے کے لئے کچھ لینا چاہئے جیسے - چائے ، قہوہ ، پانی۔ کھانے کے درمیان شکر والے مشروب سے گریز کریں۔

13

اس کتابچہ میں بنیادی طور پر آپ کو ایک بالغ کی حیثیت سے آپ کی غذا کے بارے میں معلومات دی گئی ہیں۔

اگر آپ کی خاص ضروریات ہوں، مثلاً اگر آپ کو ذیابیطیس ہو تو پھر اپنے ڈاکٹر کی صلاح پر عمل کرتے رہیں۔ اگر کوئی شک ہو تو اپنے ڈاکٹر یا ماہر غذائیات سے رجوع کریں۔

دیگر معلومات کے لئے اپنے مقامی شعبہ فروغِ صحت [health promotion department] سے رابطہ کریں۔ ٹیلی فون ڈائرکٹری میں ہیلتھ (صحت) بورڈ کے تحت دیکھیں۔



healthyliving

www.healthyliving.gov.uk



www.healthscotland.com