



بہتر غذائی عادات کے لیے معمولی تبدیلیاں

زیادہ سے زیادہ



پھل اور سبزیاں

میشہ

پھل، کم از کم، ایک دن میں کھانا کھانے کے بعد، ہر جگہ اور مختلف اوقات کے دوران

سبزیاں، کم از کم ایک دن میں 2 مرتبہ، سالادوں کیساتھ یا پکا کر (بھاپ میں، تل کر یا اوون وغیرہ میں)، ایک ڈش کے طور پر یا کسی اور ڈش کیساتھ

دالیں

ایک ہفتے میں 3 سے 4 مرتبہ۔ یہ بہت مختلف طریقوں سے پکانی اور پیش کی جاسکتی ہیں، اور آسانی سے پکی پکانی خرید سکتے ہیں۔ یہ بہت سستی اور پُر غذائیت ہیں، اور گوشت، مچھلی کے گوشت اور انڈوں کی جگہ قابل استعمال بہترین غذا ہیں۔ ہمارے ہاں دالوں کی بہت اقسام ہیں، انہیں استعمال کیجئے۔

خشک میوے (بادام، پیستہ وغیرہ)

ہر روز ایک مٹھی بھر مقدار ایک بہت اچھی اور صحت مند آپشن ہے، چاہے کچے ہوں یا پکے لیکن بغیر نمک کے۔ انہیں اپنے ناشتے اور سہ پہر کے ہلکے کھانے، کھانے سے پہلے اور دوسری ڈشوں میں استعمال کیا کریں۔

مصروف اور سماجی میل جول پر مبنی انداز زندگی

کم از کم 30 منٹ جسمانی ورزش کریں، کم از کم ہفتے میں 5 دن، اگر ممکن ہو تو کسی اور شخص کے ساتھ اور کھلی ہوا میں۔

دوسروں کے ساتھ مل آرام سے اور بغیر (ٹی وی یا موبائل کی) اسکرینوں کے کھانا کھانا، لطف اندوز ہونے، صحت بہتر بنانے اور تعلقات بنانے کا اچھا موقع ہے۔

زیادہ سے زیادہ استعمال کریں



پانی

پانی ہمیشہ بہترین مشروب ہے: جب پیاس لگے، کھانا کھانے کے دوران یا مختلف اوقات کے کھانوں کے درمیان، پانی پیئیں۔ (پلاسٹک وغیرہ کی) بوتلوں کی مقدار کم کرنے کیلئے، ٹوتھی کا پانی بہتر ہے۔

سالم (بغیر چھانے) آٹے وغیرہ کی بنی اشیاء

سالم آٹے کے پان، پاستا، سالم چاول وغیرہ استعمال کریں، کیونکہ بغیر چھانے یہ مزید پُر غذائیت ہوتے ہیں۔

خالص (ورجن) زیتون کا تیل

پکانے کیلئے یا کھانے کے تیل کی مختلف اقسام تیار کی جاتی ہیں جو اعلیٰ معیار کی ہیں۔

موسمی (سیزنل) اور نزدیک کی جگہ کاشت کی جانے والی خوردنی اشیاء

اس قسم کی خوردنی اشیاء کو ترجیح دیں، کیونکہ یہ مزید تازہ ہوتی ہیں اور خوشبو، ذائقہ، قوت بخش غذا وغیرہ کو صحیح طرح محفوظ رکھتی ہیں۔ یہ استعمال کرنے سے ہمارے علاقے کی مالی اور معاشی ترقی میں اضافہ ہوتا ہے اور ماحول پر منفی اثر میں کمی ہوتی ہے۔ فضلہ کم کرنے کیلئے انہیں بغیر پیک کئے یا دوبارہ قابل استعمال لفافوں میں خریدیں۔

کم سے کم

کھانے میں نمک اور چینی کے بے جا استعمال سے گریز کریں بالخصوص بڑی عمر کے افراد کے لیے، اس طرح انہیں بیماریوں سے محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔

نمک

خوردنی اشیاء یا کھانوں میں ڈالے جانے والے نمک کی مقدار کو کم کریں، اور جو نمک استعمال کرتے ہیں ہونا چاہئے۔ پروسیسڈ (صنعتی سطح پر بنی) خوردنی اشیاء میں نمک بہت مقدار میں ہوتا ہے۔ مسالے اور خوشبودار جڑی بوٹیاں کھانوں کو مزید ذائقہ دیتی ہیں۔

چینی

میٹھی اشیاء (چاہے وہ کھانے یا پینے کی ہوں) کے استعمال کو ڈالنے سے پرہیز کریں۔

سُرخی مائل اور صنعتی سطح پر تیار شدہ گوشت

سُرخی مائل گوشت ایک ہفتے میں زیادہ سے زیادہ 1 یا 2 مرتبہ کھایا جا سکتا ہے، اور صنعتی سطح پر تیار شدہ گوشت، اگر کھاتے ہیں تو کبھی کبھار کھائیں۔

الٹرا پروسیسڈ خوردنی اشیاء

عام طور پر اس قسم کی خوردنی اشیاء خریدنے اور استعمال کرنے سے پرہیز کریں، کیونکہ ان میں خام مال کم اور چینی، نمک، اسٹارچ، ایڈیٹو وغیرہ کا خوب اضافہ کیا جاتا ہے جو کھانے کا ذائقہ، خوشبو، رنگ، بناوٹ وغیرہ تبدیل کر دیتے ہیں۔



مختلف قسم کی خوراکیوں کے استعمال کی تجاویز

تازے پھل	کم از کم، ایک دن میں 3
سالم (بغیر چھانے) آٹے کی بنی اشیاء	ہر کھانے میں
خشک میوے (کچے پکے)	ایک ہفتے میں 3-7 مٹھیوں کے برابر مقدار
دودھ، دہی اور پنیر	ایک دن میں 1-3 مرتبہ
گوشت، مچھلی کا گوشت، انڈے اور دالیں	ایک دن میں 2 مرتبہ سے زیادہ نہیں، اور ادل بدل کر کے
گوشت ²	ایک ہفتے میں 3-4 مرتبہ (سُرخی مائل گوشت ایک ہفتے میں زیادہ سے زیادہ 2 مرتبہ)
مچھلی کا گوشت ³	ایک ہفتے میں 2-3 مرتبہ
انڈے	ایک ہفتے میں 3-4 مرتبہ
دالیں ⁴	ایک ہفتے میں 3-4 مرتبہ
پانی	پیاس کی شدت کے مطابق
خالص (ورجن) زیتون کا تیل	سالاد کے ساتھ اور پکانے کیلئے

4. دالوں میں کاربوہائیڈریٹ اور پروٹین ہوتے ہیں، اسی سبب انہیں آٹے والے گروپ اور پروٹین والے گروپ (گوشت، مچھلی کا گوشت، انڈے، دالیں) میں شامل کیا جا سکتا ہے۔

2. ممالیہ جانوروں کے پٹھوں کے گوشت کو سُرخی مائل گوشت سمجھا جاتا ہے، جیسے بیل، بچھڑے، سور، بھیڑ، گھوڑے اور بکرے کا گوشت۔ ہر دار جانوروں (مرغی، بطخ وغیرہ) اور خرگوش کے گوشت کو سفید گوشت سمجھا جاتا ہے۔

3. مختلف قسم کی مچھلیوں کا گوشت، جیسے سفید یا نیلا گوشت، ادل بدل کر کھائیں اور ماحول کو نقصان نہ پہنچانے والے ماہی گیر ذرائع کو ترجیح دیں۔ اس گروہ میں سفیوڈ بھی شامل ہے۔

کھانے کی مقدار حد سے زیادہ نہیں ہونی، ضرورت کے مطابق ہونی اور کھانے کی فضول خرچی سے پرہیز کریں۔

1. پان، پاستا، چاول، کسکس وغیرہ اور آلو اور اس طرح کی دوسری خوردنی جڑوں کو اتنا نما سمجھا جاتا ہے۔

