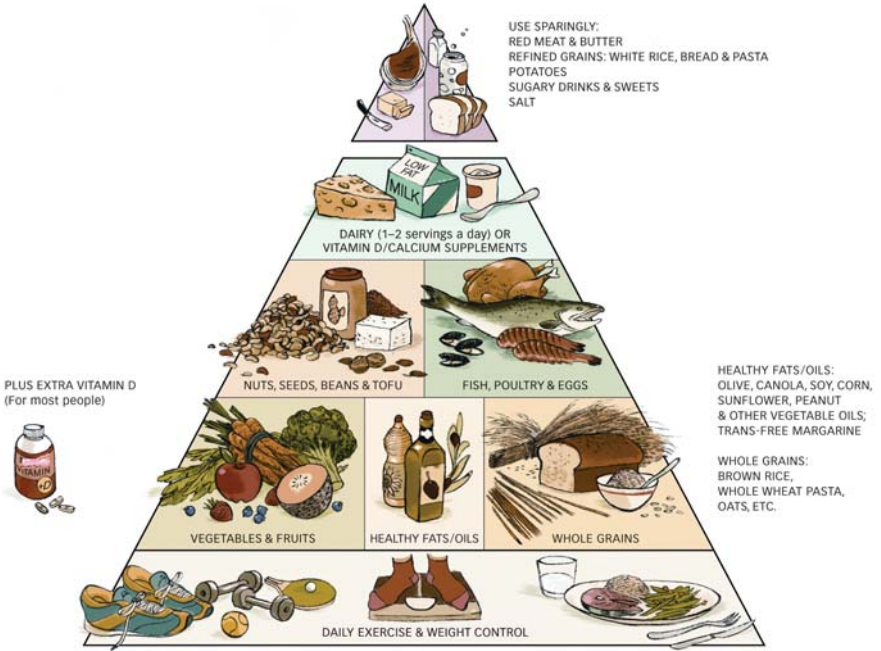


متوازن غذا

مریضوں اور ان کے خاندان کے لیے معلومات



آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی

The Aga Khan University Hospital, Karachi



متوازن غذا

سوال: متوازن غذا کیا ہے؟

جواب: ایک ایسی غذا ہے جس میں مختلف اقسام کی اشیاء شامل ہیں اور جو جسم کو تمام ضروری غذائیت عمر، جنس اور روزمرہ کے معلومات کے مطابق فراہم کرتی ہو۔

سوال: متوازن غذا کیوں اہم ہے؟

جواب: صحت اور مناسب جسمانی وزن برقرار رکھنے کے لیے متوازن غذا بہت اہمیت رکھتی ہے۔ صحت مند رہنے اور تمام جسمانی افعال موثر طریقے سے ادا کرنے کے لیے جسم کو جن غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے وہ کوئی ایک غذا فراہم نہیں کر سکتی۔

سوال: میرا مناسب وزن کیا ہونا چاہیے؟

جواب: آپ اوپر دیے گئے چارٹ کی مدد سے اپنا مناسب وزن معلوم کر سکتے ہیں۔

متوازن غذا کے حصول کے لیے غیر صحت مند اور موٹاپے کا سبب بننے والی خوراک کو صحت مند اشیاء سے تبدیل کریں مثلاً ایک درمیانے سائز کے بیف برگر سے آپ کو اوسطاً 400 K calories ملیں گی جبکہ گھر میں بنے ہوئے مرغی کی کم چکنائی والے سالن میں تقریباً 225 K calories حرارے ہوتے ہیں۔

متوازن غذا میں خوراک کے پانچ مرکزی گروپ کی اشیاء شامل ہوتی ہیں جو یہ ہیں:

دودھ کا گروپ

☆ دودھ، پنیر، دہی اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء وغیرہ

گوشت کا گروپ (گوشت اور گوشت کے متبادل)

☆ گوشت، مرغی، مچھلی، گائے کا گوشت، بھیڑ کا گوشت

☆ پھلیاں: پھلیوں کے بیج، مٹر وغیرہ

☆ میوے اور بیج

سبزیوں اور پھلوں کا گروپ



☆ پھل

☆ سبزیاں

اناج کا گروپ (روٹی اور دلیہ)

☆ بغیر چھنے اناج کی روٹی

☆ دال

☆ چاول

☆ پاستا

تیل اور چکنائی کا گروپ

☆ Polyunsaturated Oil جیسے مکئی کا تیل، زیتون کا تیل وغیرہ

عمومی ہدایات

☆ دن بھر میں کم از کم 6-5 مرتبہ چھوٹے کھانے کھائیں۔

☆ ناشتہ ضرور کریں۔

☆ ہر کھانے میں خوراک کے ہر گروپ سے اشیاء استعمال کریں۔

☆ ایسی متوازن غذا استعمال کریں جس میں جانوروں سے حاصل کردہ چکنائی، اضافی شکر اور نمک کم ہو۔

☆ روزانہ سے دو سے تین پھل اور چار سے پانچ سبزیاں کھانے میں ضرور شامل کریں۔

☆ وہ لوگ جو اوسطاً 2000 کیلو ریزی دن کی غذا پر عمل کر رہے ہوں اور ان کو روزانہ پھلوں کے دو کپ اور

سبزیوں کے ڈھائی کپ کا استعمال تجویز کیا جاتا ہے۔

☆ کیلو ریز کے استعمال کو ورزش سے متوازن کریں۔ آہستہ آہستہ کیلو ریز لینا کم کریں اور ورزش میں

اضافہ کریں تاکہ گزرتے وقت کے ساتھ وزن میں اضافے کو بہتر ترقی روک سکیں۔

- ☆ باقاعدگی سے ورزش کریں اور ایک جگہ بیٹھے رہنے والی سرگرمیاں کم کر دیں۔
- ☆ روزانہ کی خوراک میں ایک یا دو کپ کم چکنائی والا دودھ یا دودھ کی مصنوعات بھی شامل ہونی چاہئیں۔
- ☆ ٹرانس فیٹی ایسڈ مثلاً مارجرین اور تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔
- ☆ چکنائی کی مکمل مقدار کیلوریز کے 20 تا 35 فیصد سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔ 'اچھی چکنائی' (یعنی کنولا یا زیتون کا تیل، تلی ہوئی نہ ہو) یعنی مچھلی، میوے اور سبزیوں کا تیل استعمال کریں۔ جو پولی ان سچو ریٹھڈ اور مونو ان سچو ریٹھڈ فیسیٹی ایسڈ پر مشتمل ہوتا ہے۔ کم چربی والا گوشت، مرغی، انڈے، خشک بیج، دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی مصنوعات کو ترجیح دیں۔
- ☆ اضافی شکر اور مصنوعی شکر سے پرہیز کریں۔
- ☆ نمک کاروزانہ استعمال ایک چائے کے چمچے سے کم ہونا چاہیے۔ کھانوں کی تیاری کے دوران نمک شامل کرنے کا عمل کم کر دیں۔

ہسپتال میں قیام کے دوران فراہم کی جانے والی خصوصی خوراک مریض کی بیماری کو مد نظر رکھ کر تیار کی جاتی ہے اور اس دوران کھانا باہر سے لانے کی اجازت نہیں۔ کلینیکل ماہرین خوراک / غذائیت مریض کی طبی اور غذائی حالت سے متعلق تحریری اور زبانی ہدایت کی وضاحت کر دیتے ہیں۔

آؤٹ پشڈ نیوٹریشن کیئر کلینک

سپورٹس اینڈ کلینک (سپورٹس اینڈ کلینک) فون: 021-3486-1662	کنسلٹنگ کلینک (CC4) فون: 021-3486-1034	نظری و عملی ہالڈنگ (NW1) فون: 021-3486-5781-82
منگل اوقات: صبح 9.00 تا 11.00 بجے	جمعہ اوقات: دوپہر 2.00 تا شام 4.00 بجے	پیر سے جمعرات اوقات: صبح 9.00 تا شام 4.00 بجے
گیسٹرو اینڈ ہیلوئی کلینک فون: 021-3486-1055/3486-6308	فون: 021-3486-1055/3486-6308	نظری و عملی ہالڈنگ (NW2) فون: 021-3486-5789-90
پیر سے جمعرات اوقات: صبح 9.00 تا شام 5.00 بجے	پیر سے جمعرات اوقات: صبح 9.00 تا شام 5.00 بجے	پیر سے جمعرات اوقات: صبح 9.00 تا 11.00 بجے