

صحت مند دل کے لیے ضروری غذا

معلومات برائے مریض/ تیماردار



ڈیپارٹمنٹ آف نیوٹریشن اینڈ فوڈ سروس

صحتمندانہ نکات:

نمک ڈالنے سے پہلے کھانے کا ڈالنا چکھیں
اضافی نمک کی جگہ لیموں، جڑی بوٹیاں اور مصالحے استعمال کریں
پانی زیادہ مقدار میں لیں
خوراک کے لیبلز پر سوڈیم (نمک) کی مقدار چیک کریں
روزانہ کم از کم 30 منٹ جسمانی سرگرمی کریں

ایک دن کا غذائی پلان

ناشتہ
اُبلد ہوا انڈہ
دلیریم پکنائی والے دودھ کے ساتھ (1 کپ)
کیلا یا سیب
بغیر نمک کے بادام (5-6 عدد)
چائے (1 کپ)
صبح / شام کا ناشتہ
فروٹ چاٹ (1 کپ)
یا
بھنے ہوئے چنے (1 مٹھی)
دوپہاریات کا کھانا
دال (1/2 کپ) یا چکن کری
مکس سبزی بھجیہ / ترکاری (1/2 کپ)
تازہ سلاد (1 کپ)
نم پکنائی والا دہی (1/2 کپ)
چکی کے آٹے کی روٹی (6 انچ) یا براؤن راس (1/2 کپ)

دل ہمارے جسم کا ایک سب سے اہم عضو ہے۔ آج کی جدید طرز زندگی، جس میں کم ورزش، زیادہ ذہنی دباؤ، اور خراب غذائی عادات، نے دل کی بیماریوں کے خطرے کو بڑھا دیا ہے۔ دنیا بھر میں قلبی عارضے (کورونری ہارٹ ڈیزیز) اب موت کی سب سے بڑی وجہ بن چکی ہے۔

صحتمندانہ خوراک آپ کے دل کی بیماری کے خطرے کو کم کر سکتی ہے اور اگر آپ پہلے ہی دل کے مسائل کا شکار ہیں، تو یہ بدترین نتائج سے بچانے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔

اگر آپ کا وزن زیادہ ہے یا آپ دل کی بیماری میں مبتلا ہیں تو ماہر امراض قلب اور ماہر غذا سے رجوع کریں۔

یہ غذا کون اپنائے؟

بلند فشار خون والے افراد، دل کی بیماری والے افراد، زائد وزن والے افراد، اور کوئی بھی جو صحتمند زندگی گزارنا چاہتا ہو

آپ کو کیا زیادہ کھانا چاہیے؟

تازہ پھل (روزانہ 4-5 لیں)
سبزیوں (روزانہ 4-5 لیں)
مکمل اناج (براؤن راس، اوٹس، چکی کے آٹے کی روٹی)
نم پکنائی والا دودھ اور دہی
دال، پھلیاں، مچھلی، مرغی، ذہنیہ (کم چربی والا)، انڈہ زردی کے ساتھ
بغیر نمک کے میوے (ایک مٹھی بھر، ہفتے میں چند بار)

آپ کو کیا محدود کرنا چاہیے؟

نمک (روزانہ 1 چائے کا چمچ سے زیادہ نہ لیں)
تلی ہوئی اشیاء اور نیگری کی چیزیں (کمیک، بسکٹ، براؤنی وغیرہ)
اچار اور ڈبہ والی اشیاء
پراسیڈنٹ فوڈ (سو سوجز، ٹکٹس وغیرہ)
میٹھے مشروبات اور مٹھائیاں
گھی، مکھن، چربی
شراب اور تمباکو نوشی سے گریز کریں

اہم نوٹ:

ہسپتال میں مریضوں کو فراہم کی جانے والی خوراک بیماری کے لحاظ سے مخصوص ہوتی ہے، اور قیام کے دوران ہسپتال کے باہر سے کھانا لانے کی اجازت نہیں ہے۔ خوراک سے متعلق تحریری اور زبانی ہدایات کلینیکل نیوٹریشن اسٹاف کی طرف سے دی جاتی ہیں۔

The Aga Khan University Hospital

(021) 111-911-911

<https://hospitals.aku.edu/Pakistan>

[akuhpakistan](#) | [AKUHPakistan](#) | [@AKUHPakistan](#)