

غذائے غلط تصورات اور حقائق

کھانے چھوڑنے سے جسم کا مینا بولزم (نظام تحول) سست ہو جاتا ہے، جس کے نتیجے میں جسم میں چربی کی مقدار میں اضافہ ہوتا ہے۔
حقیقت: کھانا چھوڑنا وزن کم کرنے میں ہرگز معاون نہیں۔

غلط فہمی: بھوری شکر (براؤن شکر) سفید شکر کے مقابلے میں بہتر ہے

غذائی اعتبار سے براؤن شکر اور سفید شکر برابر ہیں۔ خالص (ریفائنڈ) سفید شکر کے مقابلے میں براؤن شکر میں معدنیات کی مقدار تھوڑی زیادہ ہوتی ہے کیونکہ اس میں گڑ پایا جاتا ہے، جو محض ذائقہ شامل کرنے کے لیے ہے، چنانچہ براؤن شکر ذیابیطس میں سفید شکر کے نعم البدل کے طور پر استعمال نہیں کرنی چاہیے۔
حقیقت: براؤن شکر دراصل وہ شکر ہے جس میں گڑ کا اضافہ کیا گیا ہے۔

غلط فہمی: اگر آپ حیاتین سپلیمنٹ استعمال کرتے ہیں تو دن بھر کے بقیہ کھانے کے بارے میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔

اگرچہ حیاتین (وٹامن) سپلیمنٹ کچھ وٹامن ایسے مہیا کرتے ہیں جو روزمرہ کی غذائی ضرورت ہیں، لیکن دیگر غذائی اجزاء فراہم نہیں کرتے چنانچہ یہ ایک اچھی متوازن غذا کا نعم البدل نہیں ہو سکتے۔

حقیقت: وٹامنز محض ہماری صحت بخش خوراک کا حصہ ہیں پوری خوراک نہیں۔



جب اپنی صحت اور وزن کی دیکھ بھال کی بات آتی ہے تو ہمارا سامنا بہت سے مشہور عقائد یا غلط تصورات سے ہوتا ہے جو اکثر غلط فہمیوں کو جنم دیتے ہیں۔ اس سے نہ صرف لوگوں کی غلط رہنمائی ہوتی ہے بلکہ صحت کے لیے بھی نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔ مندرجہ ذیل میں کچھ عام غلط تصورات اور ان کے برعکس حقائق بیان کیئے جا رہے ہیں۔

غلط تصور: نشاستہ (کاربوہائیڈریٹ) صحت کے لیے اچھے نہیں۔

نشاستہ (کاربوہائیڈریٹ) ہمارے جسم کو توانائی فراہم کرنے کا بنیادی ذریعہ ہے، اور لمبے عرصے تک اس سے پرہیز جسمانی صحت اور کارکردگی پر منفی اثرات مرتب کر سکتا ہے۔
حقیقت: ہمارے جسم کو نشاستے کی ضرورت ہے لہذا کمپلیکس نشاستے (کاربوہائیڈریٹ) مثلاً پھل اور بن چھنے آٹے کی روٹی خوراک میں شامل کریں۔

غلط تصور: وقتی ڈائٹ (فیڈ ڈائٹ) محض ایک دو ہفتوں میں وزن کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔

یہ بات ثابت ہے کہ اٹھانے والے فیصد وقتی ڈائٹ (فیڈ ڈائٹ) کرنے والے افراد جب اپنا طریقہ خوراک چھوڑتے ہیں تو دوبارہ وزن کی زیادتی کا سامنا کرتے ہیں۔ وزن کم کرنے اور صحت مند زندگی گزارنے کا بہترین طریقہ چھوٹی مگر متوازن غذائی تبدیلیاں ہیں۔
حقیقت: وقتی ڈائٹ (فیڈ ڈائٹ) نہیں صحت مند طریقہ زندگی معاون ہے۔

غلط فہمی: کچھ مخصوص خوراک جسم کی چربی کم کرنے اور وزن کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں چکناکی لچربی جسم میں محفوظ شدہ توانائی ہے۔ وزن کم کرنے کا بہترین طریقہ روزانہ کے حراروں (کیلوریز) کے استعمال میں کمی اور جسمانی طور پر فعال ہونا ہے۔
حقیقت: کوئی مخصوص خوراک نہیں، روزانہ کے حراروں کے استعمال کو قابو کر کے وزن برقرار رکھا جاسکتا ہے۔

غلط فہمی: کھانا چھوڑنا وزن کم کرنے کا موثر ذریعہ ہے۔

تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ جو افراد کھانا چھوڑتے ہیں، خاص طور پر ناشتہ اور دن میں کھاتے ہیں ان میں مٹاپے کا رجحان زیادہ ہوتا ہے بہ نسبت ان کے جو دن میں چار سے پانچ مرتبہ مناسب مقدار میں کھاتے ہیں۔

References:

- www.uwmedicine.org/patient-resources/nutrition-services/nutrition-myths
- www.rover.edonline.sk.ca/system/guides/nutrition_myths_and_facts.pdf