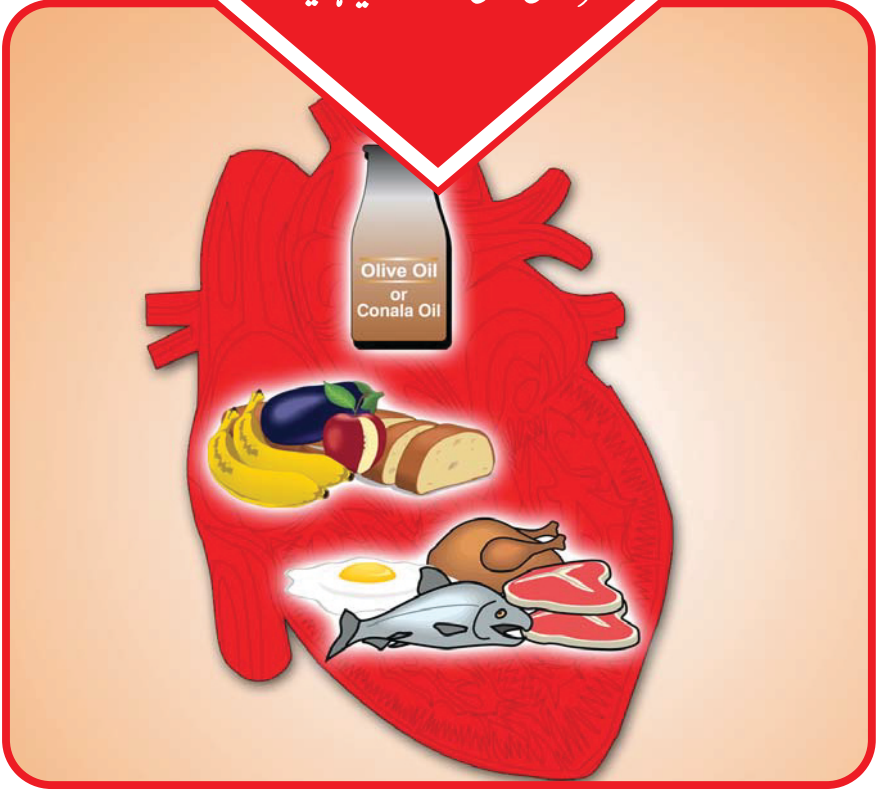


# صحت مند دل کے لیے ضروری غذا

مریضوں و اہل خانہ کے لیے ہدایات



ڈیپارٹمنٹ آف نیوٹریشن اینڈ فوڈ سروس



آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی

The Aga Khan University Hospital, Karachi



دل ہمارے جسم کا سب سے اہم عضو ہے۔ ہمارے حالیہ کم ورزش کے حامل طرز زندگی نے ذہنی دباؤ، جب کہ کھانے پینے کی غیر محتاط عادات نے دل کی بیماریوں کے خطرے میں اضافہ کر دیا ہے۔ آج دنیا میں دل کی شریانوں کی بیماری (Coronary Heart Disease) موت کا ایک نمایاں سبب ہے۔

### صحت بخش غذا کیوں کھانی چاہیے؟

صحت بخش غذا آپ کے دل میں بیماری کے خطرے کو کم کرتی ہے، اور اگر آپ پہلے ہی سے دل کی بیماری میں مبتلا ہیں، تو اس طرز عمل سے مزید پیچیدگیوں سے بچا جاسکتا ہے۔ ایک صحت مند طرز زندگی دل کی بیماریوں، بلند فشار خون اور موٹاپے سے بچنے میں معاون ہو سکتا ہے۔ کھانے کا نیا طریقہ ضروری نہیں کہ آپ کے لیے بے مزہ یا اکتا ہٹ انگیز ثابت ہو۔ صحت مند رہنے کے لیے غذا کا انتخاب آپ کے کھانوں میں مزید رنگوں، مصالحوں اور اقسام کا اضافہ کر سکتا ہے۔

اگر آپ مناسب وزن کے حامل نہیں تو اپنے معالج سے پوچھیں کہ آیا آپ کو کسی ماہر غذا سے رجوع کریں سے رجوع کرنے کی ضرورت ہے۔

### میں اپنی غذا کس طرح تبدیل کر سکتا ہوں؟

- چربی اور گوشت کم استعمال کریں اور ہمیشہ گوشت میں دال یا سبزی شامل کریں۔
- نمک کا استعمال کم کریں۔
- زیادہ ریٹوں اور سبز نوعیت کی غذا استعمال کریں مثلاً سبزیاں، پھل
- بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی یا دلیہ کھائیں۔
- چینی کم استعمال کریں۔
- تمباکو اور شراب نوشی سے پرہیز کریں۔

## چربی کم استعمال کریں

ایسی کوئی غذا نہیں جس میں چربی کے مقابلے میں کیلوریز کی زیادہ مقدار موجود ہو۔ ہمارے کھانے میں نصف سے زائد کیلوریز چربی سے آتی ہیں۔ کھانے میں کیلوریز کی مقدار کم کرنے کے لیے آپ کو لازمی طور پر چربی کا استعمال کم کرنا ہوگا۔ چربی میں کھانا پکانے سے غذا میں موجود کیلوریز میں دو سے تین گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ مثلاً 6 اونس ابلے ہوئے آلوؤں میں 150 جب کہ تले ہوئے چپس میں 435 کیلوریز ہوتی ہیں۔ اسی طرح ابلے ہوئے انڈوں میں 80 جب کہ تले ہوؤں میں 130 کیلوریز ہوتی ہیں۔

استعمال نہ کریں	استعمال کریں
چکنائی والا دودھ	چکنائی کے بغیر یا ملکی چکنائی والا دودھ
مکھن اور مارجرین	کم چکنائی والے مکھن (Spread) ڈبل روٹی وغیرہ پر لگا کر۔
بالائی، مایونیز، سلاد ڈریسنگ اور ڈپس	سادہ یا کم چکنائی والا دہی، کاٹج نیچر
چپس، فرنج فرائیز، بھنے ہوئے آلو	کچلے اور ابلے ہوئے آلو، پاشا
سرخ گوشت، اور بڑا حصہ گائے اور دنبے کا گوشت کا بڑا حصہ دل، گردہ، کلیجی، مغز، پائے	کم مقدار میں سفید گوشت جیسے مرغی، مچھلی یا بکرے کا گوشت
تلی ہوئی غذائیں ناریل	5-6 دانے بادام یا خروٹ یا 10 دانے مونگ پھلی (تمک میں بھنے ہوئے نہ ہوں) بھاپ زدہ، اہلی ہوئی، شوربے والی، سبکی ہوئی یا مانگرو دیواوون میں پکی ہوئی غذا استعمال کریں۔

## سوڈیم (نمک) کا استعمال کم کریں

ہم میں سے اکثر لوگ جسم کی ضرورت سے زائد سوڈیم (نمک) کا استعمال کرتے ہیں۔ زیادہ نمک کا استعمال بلڈ پریشر میں اضافہ اور سانس لینے میں مشکل پیدا کر سکتا ہے۔ اپنے کھانوں میں نمک کا استعمال نصف کر دیں۔

استعمال نہ کریں	استعمال کریں
نمک اوپر سے چھڑک کر	کم نمک کھانا پکاتے وقت
خشک میوہ اور کراری اشیاء چیس اور نمکو	بغیر نمک لگے خشک میوے
پیسا ہوا (Processed) گوشت یا گوشت سے بنی مصنوعات جیسے Nuggets, Sausages	پتلا گوشت اور سبزیوں سے بنے کھانے
نمک لگے ہوئے پاؤ	مکمل طور پر گندم سے بنے کم نمک یا بنا نمک پاؤ
عام پیئر	کم چکنائی والا پیئر اور کاج چیز (ڈبل روٹی وغیرہ پر) لگا کر

## ریشوں کا زیادہ استعمال کریں

بھلوں، سبزیوں اور اناج سے ریشوں کا استعمال آپ کے دل کی بیماریوں میں مبتلا ہونے کے خطرے کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ جو پھل آپ چھلکے کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں۔ اُن کا استعمال زیادہ کریں۔ اس طرح آپ کو چھ گنا زیادہ ریشہ ملے گا۔

استعمال نہ کریں	استعمال کریں
سفید روٹی	بھوسی والی گندم کی روٹی
کارن فلیکس	ویٹا بکس، بران فلیکس، دلیہ
میٹھا اور پڈنگ	پھل جیسے کیلا، سیب اور ناش پاتی (چھلکے سمیت) یا 1 کپ پیپٹا
تلی ہوئی اور زیادہ کچی ہوئی سبزیاں	سلاد، سبزیاں، دالیں، مٹر، لوبیا وغیرہ
سفید چاول اور پاشا	براؤن چاول اور بھوسی والی گندم کا پاشا

## چینی کم کھائیں

میٹھے سے بنی مصنوعات محض وزن بڑھاتی ہیں اور ان سے بھوک کم نہیں ہوتی۔

استعمال نہ کریں	استعمال کریں
اسکواش اور عام سوڈا والے مشروبات	سبز چائے، لسی یا لیموں پانی
چائے یا کافی اور دیگر مشروبات میں چینی کا استعمال وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔	بغیر چینی کے چائے اور کافی
جام، مارملیڈ، شہد اور سیرپ	خالص پھلوں کی بنی مصنوعات اور کم چینی والے جام
مٹھائیاں، چاکلیٹ، کیک اور بسکٹ	تازہ پھل اور کم چکنائی والا دہی
جیلی، سیل بند اور پیسٹوں والی پڈنگ	بغیر چینی کے جیلی اور کم چینی والی چاولوں کی پڈنگ

آپ اپنے دل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔ اس کا ایک طریقہ آپ کی غذا ہے۔

یاد رکھیں:

- اپنے کھانوں میں ایسی غذائیں شامل کریں جن میں Monosaturated چکنائی زیادہ مقدار میں ہوتی ہے، جیسے زیتون، کنولا آئل اور سمندی غذا مثلاً مچھلی
- کم کثیف چکنائی والی غذا استعمال کریں، بہ طور خاص جانوروں سے حاصل کی گئی چربی اور پام اور کھوپرے کے تیل وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔
- پودوں اور سمندری غذا سے بنی Poly Saturated چربی والی غذا استعمال کریں مثلاً سورج مکھی کا تیل اور مکئی کا تیل

- نمک اور سوڈیم کے اعتبار سے متوازن غذا کا انتخاب کریں۔
- مجموعی طور پر کیلوریز کا استعمال کم کر دیں۔
- ریشہ زیادہ استعمال کریں۔
- اپنے کھانوں میں تنوع رکھیں۔
- سبزیاں اور پھل زیادہ مقدار میں کھائیں۔
- اگر آپ تمباکو یا پان بیسز، وائن اور دیگر الکوحل آمیز مشروبات استعمال کرتے ہیں تو ان سے پرہیز کریں۔

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 پشڈٹ نیوٹریشن کونسلنگ

گنہٹر وکلینک (JHS Building)	نذر علی والی بلڈنگ (NW2)
فون: +021 34861055/6308	فون: +21 34865789/34865790
جمعرات	پیر سے جمعہ
اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 12:00 بجے	اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 11:00 بجے
اسپورٹس اینڈری ہسپتالیٹیشن سینٹر	کونسلنگ کلب (CC4)
فون: +21 34861662	فون: +21 34861034
منگل	جمعہ
اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 11:00 بجے	اوقات: دوپہر 2:00 سے شام 4:00 بجے