



# روزانہ پھلوں اور سبزیوں سے لطف اندوز ہوں، دو جمع تین کا طریقہ اپنائیں



Urdu version



سنٹر فار ہیلتھ پروٹیکشن کی ویب سائٹ  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)



ہیلتھ ایٹ سمارٹ کی ویب سائٹ  
[www.eatsmart.gov.hk](http://www.eatsmart.gov.hk)



روزانہ پھلوں اور سبزیوں سے لطف اندوز ہوں،  
دو جمع تین کا طریقہ اپنائیں

• اضافی چینی یا نمک کے بغیر سبزیوں کے خالص جوس کا 3/4 گلاس (مثلاً گودے کے ساتھ ٹماٹر کا تازہ جوس)۔

• پکی ہوئی پھلیوں کا 1/2 پیالہ (مثلاً اسنو پیز اور سرخ لوبیا)

(تبصرہ: 1 گلاس = 240 ملی لیٹر؛ 1 پیالہ = 250-300 ملی لیٹر)

## پھلوں اور سبزیوں کے استعمال کو بڑھانے کے آسان طریقے کیا ہیں؟

• کینڈیز، چاکلیٹ اور میٹھی اشیاء کو تازہ پھلوں سے تبدیل کر دیں

• سوپ بناتے ہوئے کم گوشت اور زیادہ سبزیاں اور پھلیاں استعمال کریں

• باہر کھانے کی بجائے زیادہ کثرت سے اپنا لنچ باکس ساتھ لانے کی کوشش کریں۔ اپنے لنچ باکس کا کم از کم ایک تہائی حصہ سبزیوں سے بھریں۔

• کھانے کے اجزاء کی خریداری کرتے ہوئے، بے شک دن یا رات کے کھانے کے لیے، ہر شخص کے لیے کم از کم 3 سے 4 چھٹانک (1 چھٹانک تقریباً 38 گرام کے برابر ہے) سبزیاں خریدیں

• کدوؤں، مثلاً لوکی اور بینگن میں گوشت کی بھرت بھری جا سکتی ہے

• ایسی سبزیاں پکائیں، جو گوشت کے ساتھ اچھی لگتی ہوں۔ مثالوں میں ٹماٹر، پیاز، سبز اور سرخ مرچیں اور مشرومز شامل ہیں

• جب آپ بوفے والے کسی ریسٹورینٹ میں جائیں، تو سلاڈ والی بار سے شروع کریں۔

• باہر جاتے ہوئے اپنے ساتھ ایسے پھل رکھیں، جنہیں آسانی سے چھپلا جا سکے یا ایک صحت افزاء سنیک کے طور پر کھایا جا سکے۔ مثالوں میں کیلے، آلوچے، انگور اور ناشپاتیاں شامل ہیں

• ہمیشہ گھر پر تازہ پھلوں اور سبزیوں کا اچھا ذخیرہ رکھیں

• غذائیت ضائع ہونے سے بچنے کے لیے پھلوں اور سبزیوں کو ضرورت سے زیادہ نہ پکائیں۔

متوازن غذا کے طور پر روزانہ پھلوں کی کم از کم 2 اور سبزیوں کی 3 سرونگز کھانا صحت کو فروغ دیتا ہے!

• چھوٹی قسم کے پھل کا 1/2 پیالہ (مثلاً انگور، لیچی، چیریز یا اسٹرابریز)

• اضافی چینی یا نمک کے بغیر خشک پھلوں کی 1 چائے کی چمچ (مثلاً کشمش یا آلوچے)

• اضافی چینی کے بغیر پھلوں کے خالص جوس کا 3/4 گلاس\* (مثلاً گودے کے ساتھ مالٹے کا تازہ جوس)۔

(تبصرہ: 1 چائے کی چمچ = 15 ملی لیٹر؛ 1 گلاس = 240 ملی لیٹر؛ 1 پیالہ = 250-300 ملی لیٹر)

\* پورے پھل کے مقابلے میں، پھلوں کے خالص جوس میں غذائی ریشوں کی تعداد کم ہوتی ہے مگر چینی کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے۔ پورا پھل کھانے کا زیادہ مشورہ دیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ، 3/4 گلاس (180 ملی لیٹر) سے زیادہ پھلوں کے خالص جوس کو پھر بھی پھل کی ایک سرونگ کے برابر سمجھا جائے گا۔

## سبزیوں کی 3 سرونگز کیسی ہوتی ہیں؟

درج ذیل چیزوں کو سبزیوں کی 3 سرونگز کہا جا سکتا ہے۔

تاہم، آپ کو جہاں ممکن ہو سکے، تازہ سبزیاں منتخب کرنی چاہیں:

• تازہ، کین میں بند اور جمی ہوئی سبزیاں (ماسوائے محفوظ شدہ

سبزیاں، مثلاً نمک لگی اور اچار بنی سبزیاں)

• جڑوں سے حاصل کردہ اور کدو جیسی سبزیاں (ماسوائے ایسی سبزیاں، جن میں کاربوہائیڈریٹ

زیادہ ہوں مگر غذائی ریشہ جات کم ہوں، مثلاً آلو اور شکر قند)

• پھلیاں، مٹر، مشروم، سمندری پودے اور کونپلیں

• اضافی چینی یا نمک کے بغیر سبزیوں کا خالص جوس

## کئی مختلف اقسام کی سبزیاں کھانے سے آپ کو مختلف غذائی اجزاء حاصل کرنے

میں مدد ملتی ہے۔ سبزیوں کی ایک سرونگ تقریباً برابر ہوتی ہے:

• پتوں والی کچی سبزی کا 1 پیالہ (مثلاً سلاڈ کے پتے اور بینگنی رنگ کی گوبھی)۔

• پکی ہوئی سبزیوں، کونپلوں، کدوؤں یا مشرومز کا 1/2 پیالہ (مثلاً چائینیز پھول گوبھی، چائینیز

کیل، پالک، بند گوبھی، بین اسپراؤٹ، بینگن اور گاجر)

• کافی مقدار میں پھل اور سبزیاں کھائیں

• موزوں مقدار میں گوشت، مچھلی، انڈے، دودھ اور ان کی متبادل اشیاء کھائیں

• پہلے سے تیار شدہ یا محفوظ کردہ غذائیں اور زیادہ چربی، نمک اور چینی کی حامل غذائیں کم کھائیں۔

• کافی مقدار میں مشروبات پیئیں

• باقاعدگی سے کھانا کھائیں

• اپنے کھانے کے استعمال کو باقاعدہ ورزش کے ساتھ توازن میں رکھیں اور ایک صحت

مند وزن برقرار رکھیں

## پھل کی 2 سرونگز کتنی ہوتی ہیں؟

درج ذیل چیزوں کو پھل کی 2 سرونگز کہا جا سکتا ہے۔ تاہم،

آپ کو جہاں ممکن ہو سکے، تازہ پھل منتخب کرنے چاہیں:

• تازہ، کین میں بند اور جمی ہوئی سبزیاں (ماسوائے محفوظ شدہ سبزیاں، مثلاً نمک لگی اور اچار بنی سبزیاں)

• جڑوں سے حاصل کردہ اور کدو جیسی سبزیاں (ماسوائے ایسی سبزیاں، جن میں کاربوہائیڈریٹ زیادہ ہوں مگر غذائی ریشہ جات کم ہوں، مثلاً آلو اور شکر قند)

• پھلیاں، مٹر، مشروم، سمندری پودے اور کونپلیں

• اضافی چینی یا نمک کے بغیر سبزیوں کا خالص جوس

## کئی مختلف اقسام کے پھل کھانے سے آپ کو مختلف غذائی اجزاء حاصل کرنے میں

مدد ملتی ہے۔ پھل کی ایک سرونگ تقریباً برابر ہوتی ہے:

• چھوٹے سائز کے پھل کے 2 ٹکڑے (مثلاً آلوبخارہ یا کیوی کا پھل)

• درمیانے سائز کے پھل کا 1 ٹکڑہ (مثلاً مالٹا یا سیب)

• بڑے سائز کے پھل کا 1/2 ٹکڑہ (مثلاً کیلا، گریپ فروٹ یا اسٹار فروٹ)

• کٹے ہوئے پھل کا 1/2 پیالہ (مثلاً تربوز، خربوزہ یا بنی ڈیو میلن)

## “روزانہ 2 جمع 3” کیا ہے؟

حالیہ سالوں میں وسیع مطالعہ جات نے بتایا ہے

کہ کافی مقدار میں پھل اور سبزیاں کھانے سے

کئی بڑی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔ ورلڈ ہیلتھ

آرگنائزیشن یہاں تک بھی اندازہ لگاتی ہے کہ کافی

مقدار میں پھل اور سبزیاں کھانے سے ہر سال عالمی طور

پر 2.7 ملین جتنی زیادہ زندگیاں بھی بچ سکتی ہیں۔ لہذا، ہم

بہترین صحت کو فروغ دینے کے لیے ایک متوازن غذا کے حصے کے طور پر روزانہ پھلوں کی

کم از کم 2 سرونگز اور سبزیوں کی 3 سرونگز (تقریباً 80 گرام فی سرونگ) کی سفارش کریں



## کافی مقدار میں پھل اور سبزیاں کھانا کیوں ضروری ہے؟

زیادہ تر پھلوں اور سبزیوں میں قدرتی طور پر چربی اور کیلوریز کم ہوتی ہیں، جبکہ ان میں کئی

اقسام کے غذائی اجزاء اور بیماریوں سے بچانے والے مادے، جیسا کہ وٹامنز، منرلز، پانی، غذائی

ریشے اور فائٹیو کیمیکلز، موجود ہوتے ہیں۔ کئی تحقیقات نے یہ بھی ظاہر کیا کہ متوازن غذا کے

حصے کے طور پر کافی مقدار میں پھلوں اور سبزیوں کا استعمال کئی بڑی بیماریوں اور صحت کے

مسائل، مثلاً بلڈ پریشر، ذیابیطس، فالج، دل کی بیماریوں، مخصوص کینسرز اور موٹاپے، سے بچانے

میں مدد کر سکتا ہے۔

ایسی کوئی بھی واحد غذا نہیں ہے، جو ہمیں صحت مند رہنے کے لیے ضروری تمام

غذائی اجزاء فراہم کر سکے۔ لہذا، ایک متوازن غذا کے ان بنیادی اصولوں پر عمل کریں:

• مختلف اقسام کے کھانوں کا انتخاب کریں

• ہر کھانے کے بنیادی حصے کے طور پر ثابت اناج استعمال کریں

