



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



Urdu version



مرکز برائی حفظ صحت کی ویب سائٹ

www.chp.gov.hk



EatSmart ویب سائٹ

www.eatsmart.gov.hk



روزانہ پھلوں اور سبزیوں سے لطف اندوز ہوں،

دو جمع تین کا طریقہ اپنائیں



"روزانہ 2 جمع 3" کیا ہے؟

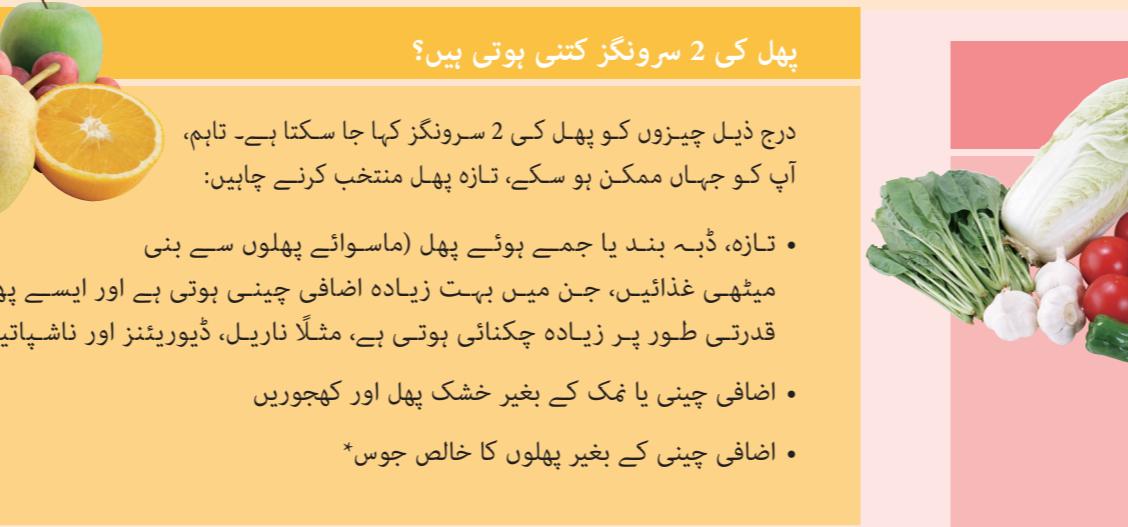
- مناسب مقدار میں پھل اور سبزیاں کھائیں حالیہ برسوں کے وسیع مطالعوں سے پتہ چلتا ہے کہ کافی مقدار میں پھل اور سبزیاں کھانے سے کئی بڑی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔ گلوبل برڈن آف ڈیزیز اسٹڈی کے مطابق، 2019 میں خوارک میں پھلوں اور سبزیوں کی کمی بالترتیب 1.05 ملین اور 529,000 اموات کا سبب بنی تھی۔ اسی لیے، ہم ایک بہترین صحت کو فروغ دینے کے لئے متوازن غذا کے حصے کے طور پر روزانہ کم از کم پھلوں کے 2 اور سبزیوں کے 3 قتلے (تقریباً 80 گرام فی قتلہ) کھانے کی تجویز کرتے ہیں۔

مناسب 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، منزلز، پانی، غذائی ریشے اور فائٹو کیمیکلز، موجود ہوتے ہیں۔ کئی تحقیقات نے یہ بھی ظاہر کیا کہ متوازن غذا کے حصے کے طور پر مناسب 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۔

"روزانہ 2 جمع 3" کیا غذائی طور پر متوازن خوارک کھانے کے لیے ہمیں بس اسی کی بھی ضرورت ہے؟

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

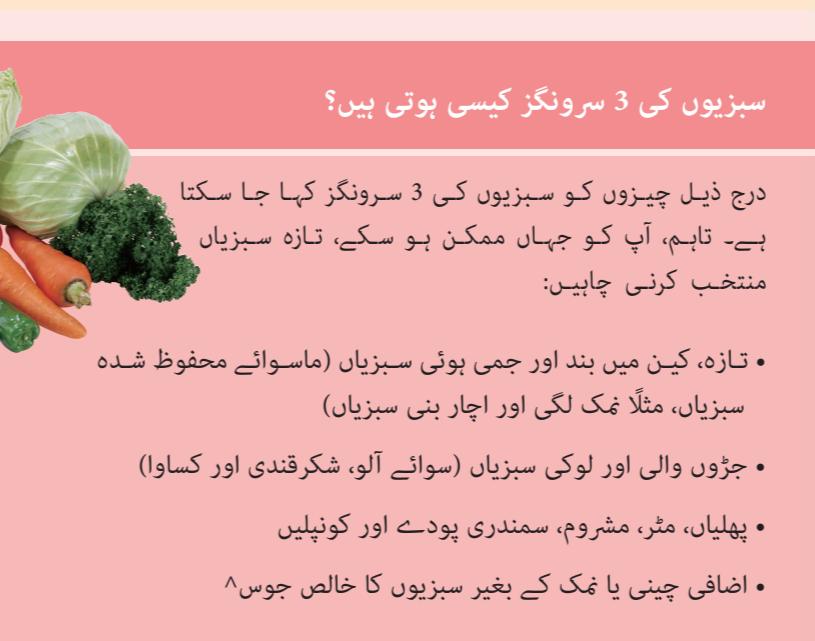


پھل کی 2 سرونگز کتنی ہوتی ہیں؟

- درج ذیل چیزوں کو پھل کی 2 سرونگز کہا جا سکتا ہے۔ تابم، آپ کو جہاں ممکن بوسکے، تازہ پھل منتخب کرنے چاہیں:
- تازہ، ڈبے بند یا جمے ہوئے پھل (ماسوائے پھلوں سے بنی ہے۔ تابم، آپ کو جہاں ممکن بوسکے، تازہ سبزیاں منتخب کرنی چاہیں: میٹھی غذائیں، جن میں بہت زیادہ اضافی چینی ہوتی ہے اور ایسے پھل جن میں قدرتی طور پر زیادہ چکنائی ہوتی ہے، مثلاً ناریل، ڈیوریئنڈ اور ناشپاتیاں)
- اضافی چینی یا نمک کے بغیر خشک پھل اور کھجوریں سبزیاں، مثلاً نمک لگی اور اچار بنی سبزیاں)
- اضافی چینی کے بغیر پھلوں کا خالص جوس*
- جڑوں والی اور لوکی سبزیاں (سوائے آلو، شکر قندی اور کسماوا)
- پھلیاں، مٹر، مشروم، سمندری پودے اور کونپلیں

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 آلوجہ اور کیوی پھل)
- درمیانی سائز کے پھل کا 1 ٹکڑہ (مثلاً مالٹا اور سیب)
- بڑے سائز کے پھل کا ½ ٹکڑہ (مثلاً کیلا، چکوترا اور ستارہ پھل)
- کئی پھل کا ½ پیالہ (مثلاً تریبوز، کینٹالوپ خربوزہ اور شیرین خربوزہ) کا ½ پیالہ (مثلاً چائنیز پھول گوبھی، چائنیز کیل، پالک، بند گوبھی، بین اسپراؤٹ، بینگن، گاجر، برفانی مٹر اور انوکی کھمبی)

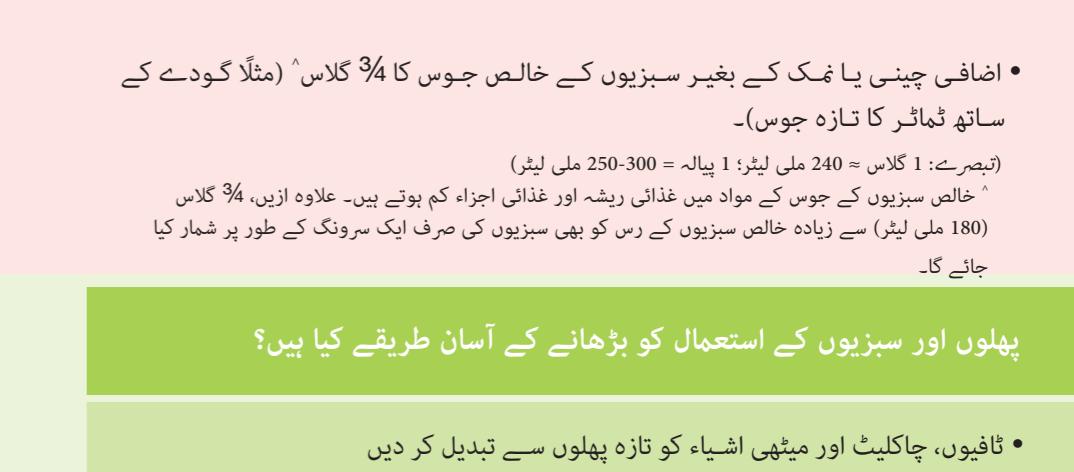


سبزیوں کی 3 سرونگز کیسی ہوتی ہیں؟

- درج ذیل چیزوں کو سبزیوں کی 3 سرونگز کہا جا سکتا ہے۔ تابم، 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 شملہ مرچ اور مشروم شامل ہیں
- جب آپ بوفے والی کسی ریسٹورینٹ میں جائیں، تو سلاد والی بار سے شروع کریں۔
- باپ جاتے ہوئے اپنے ساتھ ایسے پھل رکھیں، جنہیں آسانی سے چھیلا جا سکے یا ایک صحت افزاء سنیک کے طور پر کھایا جا سکے۔ مثلاً کیلے، آلوجے، انگور اور ناشپاتیاں شامل ہیں
- بمیش 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۔

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 سلاد کے پتے اور جامنی رنگ کی گوبھی)۔
- پکی بھوئی سبزیوں، بشمول پتوں والی سبزیاں، کونپلیں، کدوؤں، پھلیاں یا مشروم متوازن غذا کے طور پر روزانہ پھلوں کی کم از کم 2 اور سبزیوں کی 3 سرونگز کھانا صحت کو فروغ دیتا ہے!



- اضافی چینی یا نمک کے بغیر سبزیوں کے خالص جوس کا ¾ گلاس (مثلاً گودے کے ساتھ ٹماٹر کا تازہ ساتھ ٹماٹر کا تازہ جوں)۔
- اضافی چینی کے 240 ملی لیٹر، 1 پیالہ = 300-350 ملی لیٹر)
- خالص سبزیوں کے جوں کے مواد میں غذائی ریشہ اور غذائی اجزاء کم بوتے ہیں۔ علاوہ ازین، ¾ گلاس (180 ملی لیٹر) سے زیادہ خالص سبزیوں کے رس کو بھی سبزیوں کی صرف ایک سرونگ کے طور پر شمار کیا جائے گا۔

- پھلوں اور سبزیوں کے استعمال کو بڑھانے کے آسان طریقے کیا ہیں؟
- ٹافیوں، چاکلیٹ اور میٹھی اشیاء کو تازہ پھلوں سے تبدیل کر دین
- سوپ بناتے ہوئے کم گوشت اور زیادہ سبزیاں اور پھل استعمال کریں
- باپ کھانے کی بجائے زیادہ کثرت سے اپنا لنج باکس ساتھ لانے کی کوشش کریں۔ اپنے لنج باکس کا کم از کم ایک تھائی حصہ سبزیوں سے بھریں۔

- کھانے کے اجزاء کی خریداری کرتے ہوئے، بے شک دن یا رات کے کھانے کے لیے، بر 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 شملہ مرچ اور مشروم شامل ہیں

- جب آپ بوفے والی کسی ریسٹورینٹ میں جائیں، تو سلاد والی بار سے شروع کریں۔
- باپ جاتے ہوئے اپنے ساتھ ایسے پھل رکھیں، جنہیں آسانی سے چھیلا جا سکے یا ایک صحت افزاء سنیک کے طور پر کھایا جا سکے۔ مثلاً کیلے، آلوجے، انگور اور ناشپاتیاں شامل ہیں

- بمیش 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۔