



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



Urdu version



مرکز برائے تحفظ 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

- اضافی چینی یا نمک کے بغیر سبزیوں کے خالص جوس کا ¾ گلاس[^] (مثلاً گودے کے ساتھ ٹماٹر کا تازہ جوس)۔

(تبصرے: 1 گلاس ≈ 240 ملی لیٹر؛ 1 پیالہ = 250-300 ملی لیٹر)
[^] خالص سبزیوں کے جوس کے مواد میں غذائی ریشہ اور غذائی اجزاء کم ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں، ¼ گلاس (180 ملی لیٹر) سے زیادہ خالص سبزیوں کے رس کو بھی سبزیوں کی صرف ایک سرونک 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 دیں
- سوپ بناتے ہوئے کم گوشت اور زیادہ سبزیوں اور پھل 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) سبزیوں خریدیں
- کدوؤں، مثلاً لوکی اور بینگن میں گوشت کی بھرت بھری جا سکتی ہے
- ایسی سبزیوں پکائیں، جو گوشت کے ساتھ اچھی لگتی ہوں۔ مثالوں میں ٹماٹر، پیاز، سبز اور سرخ شملا مرچ اور مشروم شامل ہیں
- جب آپ بوفے والے کسی ریسٹورینٹ میں جائیں، تو سلاد والی بار سے شروع کریں۔
- باہر 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، 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 سرونک کھانا صحت کو فروغ دیتا ہے!

- چھوٹی قسم کے پھل کا ½ پیالہ (مثلاً انگور، لیچی، چیری اور اسٹرابیریز)
- اضافی چینی یا نمک کے بغیر خشک پھلوں کی 1 چائے کی چمچ (مثلاً کشمش اور خشک آلوچے)
- اضافی چینی کے بغیر پھلوں کے خالص جوس کا ¾ گلاس* (مثلاً گودے کے ساتھ مالٹے کا تازہ جوس)۔

(تبصرے: 1 چائے کا 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، ¼ گلاس (180 ملی لیٹر) سے زیادہ پھلوں کے خالص جوس کو پھر بھی پھل کی ایک سرونک کے برابر سمجھا جائے گا۔

سبزیوں کی 3 سرونکز کیسی ہوتی ہیں؟



درج ذیل چیزوں کو سبزیوں کی 3 سرونکز کہا جا سکتا ہے۔ تاہم، آپ کو جہاں ممکن ہو سکے، تازہ سبزیوں منتخب کرنی چاہیں:

- تازہ، کین میں بند اور جمی ہوئی سبزیوں (ماسوائے محفوظ شدہ سبزیوں، مثلاً نمک لگی اور اچار بنی سبزیوں)
- جڑوں والی اور لوکی سبزیوں (سوائے آلو، شکر قندی اور کساوا)
- پھلیاں، مٹر، مشروم، سمندری پودے اور کونپلیں
- اضافی چینی یا نمک کے بغیر سبزیوں کا خالص جوس[^]

مختلف اقسام کی سبزیوں کھانے سے آپ کو مختلف غذائی اجزاء حاصل کرنے میں

مدد ملتی ہے۔ سبزیوں کی ایک سرونک تقریباً برابر ہوتی ہے:

- پتوں والی کچی سبزی کا 1 پیالہ (مثلاً سلاد کے پتے اور جامنی رنگ کی گوبھی)۔
- پکی ہوئی سبزیوں، بشمول پتوں والی سبزیوں، کونپلوں، کدوؤں، پھلیاں یا مشروم کا ½ پیالہ (مثلاً چائینیز پھول گوبھی، چائینیز کیل، پالک، بند گوبھی، بین اسپراؤٹ، بینگن، گاجر، برفانی مٹر اور انوکھی کھمبی)

- بہت زیادہ مقدار میں پھل اور سبزیوں کھائیں
- مناسب مقدار میں گوشت، مچھلی، انڈے، دودھ اور ان کی متبادل اشیاء کھائیں
- پہلے سے تیار شدہ یا محفوظ کردہ غذائیں اور زیادہ چربی، نمک یا چینی کی حامل غذائیں کم کھائیں۔
- مناسب مقدار میں مائع پینیں (جیسے پانی، چائے اور شفاف سوپ)
- 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 سرونکز کتنی ہوتی ہیں؟



درج ذیل چیزوں کو پھل کی 2 سرونکز کہا جا سکتا ہے۔ تاہم، آپ کو جہاں ممکن ہو سکے، تازہ پھل منتخب کرنے چاہیں:

- تازہ، ڈبہ بند یا جمے ہوئے پھل (ماسوائے پھلوں سے بنی میٹھی غذائیں، جن میں بہت زیادہ اضافی چینی ہوتی ہے اور ایسے پھل جن میں قدرتی طور پر زیادہ چکنائی ہوتی ہے، مثلاً ناریل، ڈیورینٹز اور ناشپاتیاں)
- اضافی چینی یا نمک کے بغیر خشک پھل اور کھجوریں
- اضافی چینی کے بغیر پھلوں کا خالص جوس*

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

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

- چھوٹے سائز کے پھل کے 2 ٹکڑے (مثلاً آلوچہ اور کیوی پھل)
- درمیانے سائز کے پھل کا 1 ٹکڑہ (مثلاً مالٹا اور سیب)
- بڑے سائز کے پھل کا ½ ٹکڑہ (مثلاً کیلا، چکوترا اور ستارہ پھل)
- کٹے پھل کا ½ پیالہ (مثلاً تربوز، کینٹالوپ خربوزہ اور شیریں خربوزہ)

"روزانہ 2 جمع 3" کیا ہے؟



حالیہ برسوں کے وسیع مطالعوں سے پتہ چلتا ہے کہ کافی مقدار میں پھل اور سبزیوں کھانے سے کئی بڑی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔ گلوبل برڈن آف ڈیزیز اسٹڈی کے مطابق، 2019 میں خوراک 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 سبزیوں 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 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 خوراک کھانے کے لیے ہمیں بس

اسی کی ہی ضرورت 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