

چینی کا زیادہ استعمال دانتوں کی سڑن اور وزن میں اضافے کا سبب بن سکتا ہے۔

طویل عرصے میں، زیادہ وزن اور موٹاپا دائمی بیماریوں، جیسے ذیابیطس اور فالج کے خطرے میں اضافہ کرے گا۔



دانتوں کا سڑنا وزن میں اضافہ ذیابیطس اور فالج

صحت کے لئے کم چینی



(Urdu Version)

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن تجویز کرتی ہے کہ بچوں کی چینی کی مقدار ان کی روزانہ کی کل توانائی کی مقدار کے 10% سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔ مثال کے طور پر ایک 4 سالہ بچے کو لیں جو روزانہ 1300kcal کھاتا ہے۔ اس کی چینی کی مقدار 32.5 گرام (تقریباً 6.5 چائے کے چمچ) سے کم ہونی چاہئے۔



نہ کریں



کریں



میٹھے دودھ کی مصنوعات کا انتخاب
مثال کے طور پر چاکلیٹ دودھ اور پھلوں کے ذائقے والا دودھ



مشروبات میں چینی، گھنا ہوا دودھ اور بخارات والا دودھ شامل کریں



نسبتاً زیادہ شکر کی مقدار والے مشروبات کا انتخاب
مثال کے طور پر سافٹ ڈرنک، کورڈیل، مرکب پھلوں کا جوس اور انسٹنٹ مالٹ مشروب



کم چربی والا دودھ پئیں



پانی پئیں

دیگر صحت مند اختیارات صاف سوپ، لیموں پانی اور کوئکس سیڈ پانی ہیں۔



غذائیت کے لیبل اور اجزاء کی فہرستیں پڑھیں

ایسی مصنوعات کا انتخاب کریں جن پر "کم چینی" * کا لیبل لگایا گیا ہو یا کم چینی پر مشتمل ہو۔
* یعنی فی 100 گرام/ملی لیٹر میں 5 گرام سے زیادہ شوگر نہ ہو



پھلوں کے جوس کو پورے پھل سے تبدیل کریں

پھلوں میں غذائی فائبر زیادہ اور چینی کی مقدار کم ہوتی ہے۔

مشروبات میں چینی کی مقدار کا موازنہ

نوٹ: 1 چائے کا چمچ (tsp) چینی ≈ 5 گرام؛ 1 گلاس ≈ 240 ملی لیٹر



(330 ملی لیٹر)

سافٹ ڈرنک

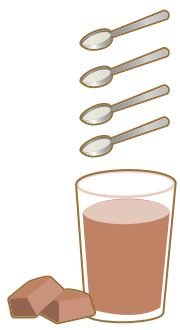
(7 چائے کے چمچ چینی)



(1 گلاس)

کورڈیل

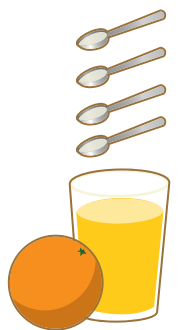
(4.5 چائے کے چمچ چینی)



(1 گلاس)

چاکلیٹ دودھ

(4 چائے کے چمچ چینی)



(1 گلاس)

تازہ سنترے کا جوس

(4 چائے کے چمچ چینی)



(100 ملی لیٹر)

پروبائیوٹک مشروب

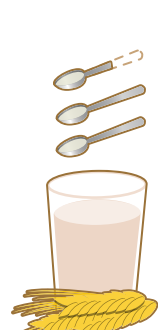
(3.5 چائے کے چمچ چینی)



(1 گلاس)

میٹھا سویا دودھ

(3.5 چائے کے چمچ چینی)



(1 گلاس)

انسٹنٹ مالٹ مشروب

(2.5 چائے کے چمچ چینی)



(1 گلاس)

شوگر سے پاک سویا دودھ

(0.5 چائے کے چمچ چینی)



(1 گلاس)

پانی

(0 چائے کے چمچ چینی)



Department of Health



Centre for Health Protection



StartSmart@school.hk



صحت کے لئے کم چینی



www.startsmart.gov.hk