

صحت اور غذا



نیشنل کمیشن فار ہیومن ڈویلپمنٹ، اسلام آباد



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

طباعتی سلسلہ برائے نوخواندگان

صحت اور غذا

(عملی خواندگی پروگرام)

تحریر	:	جمیل احمد
نظر ثانی	:	ڈاکٹر ممتاز منگلوری
تدوین	:	خالد اقبال یاسر
ترمیم	:	محمد طارق جاوید
سرورق	:	محمد طاہر حجازی
خاکے	:	احسان الہی صدیقی
کمپوزنگ	:	جمیل احمد / انصر علی غضنفر

آئی۔ ایس۔ بی۔ این: 5-002-704-969-978

ناشر : نیشنل کمیشن فار ہیومن ڈویلپمنٹ، شہید ملت سیکرٹریٹ، بیوا ایریا،

ایف۔ 6، اسلام آباد

طبع ثانی : دسمبر 2017

زیر مطالعہ کتابچہ اس سے قبل بھی شائع ہو چکا ہے۔ طبع اول کے لیے مالی مدد یونیسکو اسلام آباد اور تکنیکی معاونت اردو سائنس بورڈ نے فراہم کی تھی۔ نیشنل کمیشن فار ہیومن ڈویلپمنٹ ان دونوں اداروں کے تعاون اور خدمات کی قدر کرتا ہے۔ طبع دوم کے لیے تمام مالی وسائل نیشنل کمیشن فار ہیومن ڈویلپمنٹ فراہم کرتا ہے۔

اس کتابچے کو کمیشن کے عملی خواندگی مراکز اور دیگر فاؤنڈیشن عامہ کے مقاصد کے لیے استعمال کیا جائے گا۔

پیش لفظ

صحت ہزار نعمت ہے۔ صحت کے بغیر نہ تو روزمرہ کی سرگرمیوں میں بھرپور انداز میں شرکت کی جاسکتی ہے اور نہ زندگی میں آگے بڑھنے کے لیے کامیاب جدوجہد ممکن ہے۔ صحت اور بیماری کا انحصار کئی عوامل پر ہے۔ جن میں سے ایک اہم عنصر انسان کی خوراک ہے۔ متوازن غذا جسم کو توانا اور بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کو مضبوط کرتی ہے۔ جب کہ بغیر سوچے سمجھے اپنی من پسند اشیائے خورد و نوش کا اندھا دھند استعمال متعدد جسمانی مسائل اور بیماریوں کو جنم دیتا ہے کم تعلیم یافتہ اور ناخواندہ افراد میں متوازن غذا کی اہمیت اس کے مختلف اجزاء سے عموماً لاعلم ہوتے ہیں جس کے باعث وہ طرح طرح کی طبی مشکلات سے دوچار رہتے ہیں۔

اس کتابچے میں خوراک اور انسانی صحت کے باہمی تعلق کو اجاگر کیا گیا ہے۔ ہماری خوراک میں شامل مختلف اشیاء مثلاً سبزیوں، دالوں، پھلوں، چکنائی، نشاستہ اور لحمیات میں موجود صحت بخش اجزاء کے بارے میں معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ یہ بھی بتایا گیا ہے کہ انسانی جسم کو اپنے افعال بطریق احسن سرانجام دینے کے لیے خوراک کے متنزہ بالا گروہوں میں سے کون کون سے اجزاء اور ان کی کتنی مقدار درکار ہے۔ خوراک کے بعض اجزاء کی کمی یا زیادتی سے کیا بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں اس بارے میں رہنمائی فراہم کی گئی ہے۔

زیر مطالعہ کتابچہ نیشنل کمیشن فار ہیومن ڈویلپمنٹ نے کئی سال قبل یونیسکو کے مالی تعاون اور اردو سائنس بورڈ کی تکنیکی معاونت سے شائع کیا تھا۔ کمیشن ان دونوں اداروں کی مدد اور خدمات پر ان کا مشکور ہے۔ اب کمیشن اسی کتابچے کو دوسری بار اپنے مالی وسائل سے شائع کر رہا ہے تاکہ اسے عملی خواندگی پروگرام کے منتظمین اور سہولت کاروں تک پہنچایا جاسکے۔ مجھے اُمید ہے کہ خواندگی مراکز کے سہولت کار اس کتابچے کا بغور مطالعہ کر کے خود بھی مستفید ہوں گے اور اس میں درج مفید معلومات کو اپنے لرنرز تک بھی پہنچائیں گے تاکہ ان کے طبی مسائل میں کمی اور صحت کا معیار بہتر ہو۔ ہمارا ملک تبھی ترقی کر پائے گا جب اس کے تمام شہری متوازن غذا کا استعمال کرتے ہوئے صحت مندر ہیں گے۔

اس کتابچے کی اشاعت دوم میں کمیشن کے قائم کردہ نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار لٹریسی اینڈ نان فارمل ایجوکیشن کے ماہرین نے مرکزی کردار ادا کیا ہے جو قابل ستائش ہے۔ ہمیں اُمید ہے کہ اس نیشنل انسٹی ٹیوٹ کے ماہرین اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو برائے گار لاتے ہوئے اس میدان میں مزید ترقی دہی مواد تشکیل دیں گے۔

(رزینہ عالم خان)

چیئر پرسن

قومی کمیشن برائے انسانی ترقی (NCHD)

غذا کی اہمیت

صحت اور زندگی کے لیے غذا ایک بہت ضروری چیز ہے۔ ہر جاندار جو چیز کھاتا پیتا ہے اُسے غذا کہتے ہیں۔ ان غذاؤں میں پھل، گوشت، اناج، دودھ اور دوسری تمام کھانے پینے والی چیزیں شامل ہیں۔ باقاعدگی سے غذا کا استعمال انسانی صحت کے لیے ضروری ہے۔ اس لیے مطلوبہ غذا نہ ملنے کی صورت میں انسانی جسم کمزور پڑ جاتا ہے۔

غذا میں کھانے پینے والی ساری چیزیں شامل ہوتی ہیں۔ انسان جب تک زندہ ہے اُس کے سارے اعضاء اپنے فرائض ادا کرتے ہیں۔ اگر غذا جسم تک نہ پہنچے تو اعضاء کو اپنے آپ کو قائم رکھنے کے لیے بہت محنت کرنی پڑتی ہے اور یہ اس طرح بے کار ہونے لگتے ہیں کہ جیسے کسی مشین کے پُزے تیل نہ ملنے کے باعث ہو جاتے ہیں۔



غذا انسانی جسم کی نشوونما کر کے ٹوٹے ہوئے اعضاء کی مرمت کرتی ہے۔ اعضاء کو ٹوٹنے سے بچانے کے لیے وہ لحمیات اور نمکیات کام کرتے ہیں جو غذا کے ذریعے انسانی جسم میں جاتے ہیں۔ غذا کا کام جسم میں طاقت پیدا کرنا ہے اور یہ قوت آکسیجن، شکر، چکنائی اور لحمیات سے ملتی ہے۔ اس سے بدن میں حرارت قائم ہوتی ہے۔ جسم کی نشوونما اور کارکردگی بڑھانے کے لیے غذا جسم کو مختلف مرکبات فراہم کرتی ہے۔

عام طور پر ایک موٹے شخص کو صحت مند سمجھا جاتا ہے، حالانکہ یہ ضروری نہیں۔ صحت مند اور موٹے شخص میں بنیادی فرق صحت کا ہے، جس کا سیدھا سادا تعلق خوراک کی قسموں اور مقدار سے ہے۔ موٹے شخص سے مراد زیادہ کھانے والا شخص ہے جبکہ صحت مند شخص وہ ہے جو عمدہ، متوازن اور بہترین غذائی اجزاء والی خوراک کھاتا ہے۔

غلط خوراک کے استعمال کی وجوہات:

ہم اچھی خوراک کی خوبیاں اور غذائیت سے ناواقف ہونے کی وجہ سے متوازن خوراک سے محروم رہ جاتے ہیں۔ جس علاقے میں جو پیداوار زیادہ ہوتی ہے اسی کے زیادہ استعمال کی وجہ سے جسم میں بعض غذائی اجزاء کی کمی یا زیادتی ہو سکتی ہے۔ یہ دونوں صورتیں بیماری کا باعث بن جاتی ہیں۔ مختلف گھرانوں میں کھانے پینے کا طریقہ مختلف ہوتا ہے، جو نسل در نسل چلتے رہنے سے کئی غذائی کمیوں اور غذائی اجزاء کے زیادہ ہونے سے صحت پر بُرا اثر ڈالتا ہے۔ غذا کے معاملے میں پسند بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ مثلاً اپنی خوراک میں زیادہ میٹھا شامل کرنے والا دوسرے غذائی اجزاء کی کمی کا شکار ہو کر بیمار پڑ جاتا ہے۔ کئی لوگوں کو مختلف غذاؤں سے الرجی ہو جاتی ہے۔

صحت مندی کی علامات:

ایک صحت مند شخص دیکھنے میں خوبصورت لگتا ہے۔ وہ چاق چوبندر ہوتا ہے اور ذہنی و جسمانی طور پر تھکن محسوس نہیں کرتا۔ اُس کے چہرے، جسم اور پاؤں کی جلد نرم اور بے داغ ہوتی ہے۔ اُس کے ہونٹ گلابی اور تازہ نظر آتے ہیں اور سانسوں سے کسی قسم کی بدبو نہیں آتی۔ اُس کی آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے نہیں ہوتے اور بال چمک دار اور ملائم ہوتے ہیں۔ سر میں خشکی اور کانٹے نہیں ہوتے۔ دانت مضبوط اور مسوڑے گلابی ہوتے ہیں۔

غذا کا سب سے پہلا فائدہ یہ ہے کہ اس سے جسم کو حرارت و توانائی حاصل ہوتی ہے۔ حرارت ہمارے جسم کو زندگی



کے مختلف کام سرانجام دینے میں مدد دیتی ہے۔ حرارت کی وہ مقدار جو ایک کلوگرام پانی کا درجہ حرارت کو ایک سینٹی گریڈ تک بڑھاتی ہے، حرارہ یا کیلوری کہلاتی ہے۔ ہر غذا میں حراروں کی تعداد مختلف ہوتی ہے۔ تیل، گھی اور چکنائی میں زیادہ حرارے ہوتے ہیں جبکہ رس دار پھل اور سبزیوں میں حراروں کی تعداد کم ہوتی ہے۔

اچھی صحت، اچھی غذا:

اچھی صحت کی بنیاد اچھی غذا پر ہوتی ہے اور اچھی غذا سے مراد وہ متوازن غذا ہے جس کے بارے میں عالمی ادارہ صحت نے کہا ہے: صحت کے ماہرین کے مطابق مکمل جسمانی و ذہنی اور معاشرتی راحت کا نام تندرستی ہے۔ موجودہ سائنسی دور میں غذائی اجزاء کی دریافت نے متوازن غذا کا مسئلہ حل کیا ہے اور ان اجزاء کو غذا میں شامل کرنے پر زور دیا ہے۔

لحمیات:

ان غذائی اجزاء میں اہم ترین اجزاء کو لحمیات کہا جاتا ہے۔ ہمارے جسم کا زیادہ حصہ لحمیات پر مشتمل ہے۔ گوشت پوست، رگ و ریشے اور خون وغیرہ یعنی جسم کے ہر حصے میں لحمیات موجود ہیں۔ ہمارے ملک میں بچوں کو روزانہ 20 گرام، عورتوں کو 25 گرام اور مردوں کو 32 گرام لحمیات گوشت، دودھ اور انڈوں کی صورت میں ملنے چاہئیں۔ لحمیات دو قسم کے ہوتے ہیں۔ ایک وہ جو حیوانات سے حاصل ہونے والی غذاؤں مثلاً گوشت، انڈے اور دودھ سے حاصل ہوتے ہیں اور دوسرے جو نباتات یعنی اناج، سبزیوں اور دالوں وغیرہ سے ملتے ہیں۔

لحمیات جسم کی نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔ ان کی کمی سے جسم کی نشوونما رُک جاتی ہے۔ خون میں لحمیات کی موجودگی ایک خاص اہمیت رکھتی ہے۔ خون میں لحمیات کی کمی سے اعضا میں پانی جمع ہو جاتا ہے اور ہاتھ پاؤں سوجنے لگتے ہیں۔ یہ جسم میں تیزابیت نہیں بڑھنے دیتے اور بہت سے امراض کی روک تھام کرتے ہیں۔

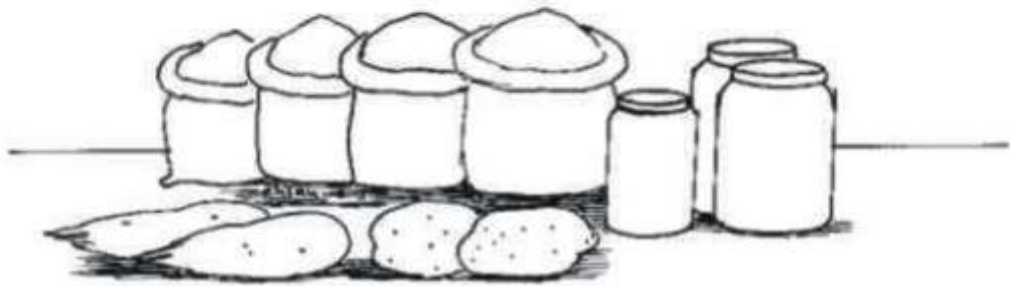
نشاستہ دار غذائیں :

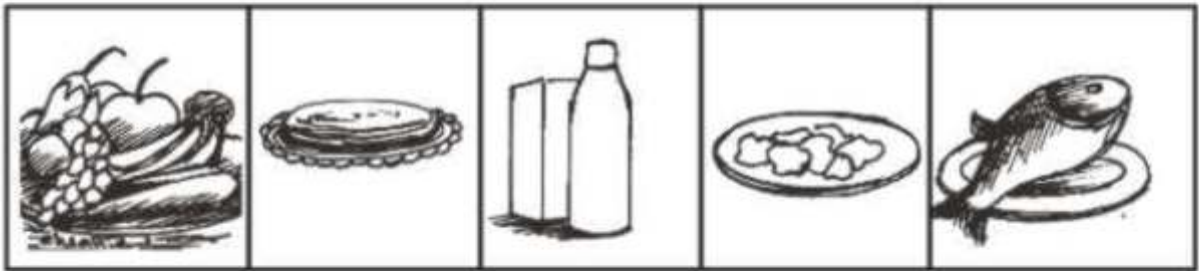
شکر اور نشاستہ جسم کو طاقت دینے والے اجزا ہیں۔ اس کی کچھ اقسام دماغ، حرام مغز اور اعصابی نظام استعمال کرتا ہے۔ نشاستہ دار اور میٹھی غذائیں جسم میں چربی پیدا کرتی ہیں۔ غذا میں چکنائی اور نشاستہ دار اجزاء کم ہوں تو انسان کا جسم لحمیات سے طاقت حاصل کرنے لگتا ہے جس سے لحمیات کا اصل مقصد ختم ہو جاتا ہے۔ لہذا ہماری غذا میں ان کی اہمیت اور بڑھ جاتی ہے۔ جسم میں نشاستہ دار اجزاء کا ذخیرہ کسی وقت 360 گرام سے زیادہ نہیں ہوتا۔

خون میں شکر یا گلوکوز کی مقدار کا صحیح رہنا صحت کے لیے ضروری ہے۔ عام طور پر ناشتہ کرنے سے قبل خون میں شکر کی مقدار 80 سے 100 ملی گرام ہوتی ہے۔ کھانا کھانے کے بعد یہ مقدار 150 ملی گرام اور کبھی کبھار 180 ملی گرام تک پہنچ جاتی ہے۔ چینی، شکر اور شہد وغیرہ میں نشاستہ دار اجزاء کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور اناج یعنی چاول، گیہوں، جو، مکئی، باجرہ اور بعض بزیوں مثلاً آلو، شکر قندی، اروی، مٹر، چنے، لہسن اور ادراک وغیرہ میں ان کی مقدار مناسب ہوتی ہے۔

چکنائی :

گھی، مکھن اور تیل چکنائیاں ہیں اور یہ ہماری روزانہ کی غذا کا اہم حصہ ہیں۔ یہ جسم کو حرارت اور طاقت دیتی ہیں۔ ایک گرام چکنائی سے ہمیں 9 حرارے ملتے ہیں۔ زیادہ چکنائی جسم میں جمع ہونے کے بعد ایک تہہ کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ گھی، تیل اور چند دوسری چکنائیوں میں کچھ وٹامن بھی پائے جاتے ہیں جو ہماری صحت کے لیے ضروری ہیں۔





چکنائی مکھن، گھی، دودھ، دہی، پنیر، جانوروں کی چربی کے علاوہ بنولے، زیتون اور تلوں کے تیل سے حاصل ہوتی ہے۔ غذا میں چکنائی کے بڑے فائدے ہیں لیکن اگر غذا میں چکنائی کی مقدار زیادہ ہو جائے تو آدمی بیمار بھی پڑ جاتا ہے۔ حراروں کی روزانہ ضرورت کا پانچواں حصہ چکنائی سے حاصل کرنا ضروری ہے۔ گھی اور تیل میں چکنائی 91 سے 100 فی صد، مکھن، بادام اور اخروٹ میں 70 سے 90 فی صد، مونگ پھلی، ناریل، پنیر اور انڈے کی زردی میں 31 سے 40 فی صد، مرثی، مچھلی، کلبجی، دودھ، روٹی، سبزیوں اور پھلوں میں 0 سے 10 فی صد اور چینی اور شکر میں 0 فی صد ہوتی ہے۔

معدنی نمکیات اور پانی:

ہمارے جسم کے لیے آکسیجن، کاربن، ہائیڈروجن اور نائٹروجن کے علاوہ کیشیم، پوناشیم، کلورین، سوڈیم، میگنیشیم، تانبا اور آئیوڈین کے نمکیات ضروری ہیں۔ معدنی نمکیات کا غذا میں ہونا بے حد ضروری ہے۔ ایسے نمک یا ان کو بنانے والے اجزا غذا میں کم ہوں تو صحت متاثر ہوتی ہے۔

عضلات کو بچانے کے لیے غذا میں کیشیم کی مناسب مقدار ضروری ہے۔ کیشیم کی مقدار کم ہونے سے دانت اور ہڈیوں کی صحیح نشوونما نہیں ہوتی۔ کیشیم زیادہ تر دودھ، دودھ سے بنی ہوئی چیزوں خاص طور پر پنیر، کھوئے اور مکھن وغیرہ میں پایا جاتا

ہے۔ اس کے علاوہ مچھلی، انڈے کی زردی اور ہری سبزیوں میں بھی کیلشیم ہوتا ہے۔ بالغ آدمی کے مقابلے میں بچے کو کیلشیم کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

کیلشیم کی طرح ہمارے جسم اور غذا میں فاسفورس کی موجودگی بے حد ضروری ہے۔ غذا میں جتنا فاسفورس ہوتا ہے اس کا 70 فی صد حصہ عام طور پر بدن کا حصہ بنتا ہے۔ یہ جسم میں حیاتین بی بنانے کے علاوہ پٹھوں اور دانتوں کو طاقت دیتا ہے۔ فاسفورس کی کمی سے ہڈیاں کمزور ہو کر نشوونما کے قابل نہیں رہتیں۔ جسم میں تقریباً 80 فی صد فاسفورس ہڈیوں میں اور 20 فی صد دوسرے اعضا میں ہوتا ہے۔ ایک نوجوان کے لیے روزانہ 0.88 گرام فاسفورس کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ زیادہ تر حیوانی لحمیات، گوشت، مچھلی اور انڈوں میں اور کم مقدار میں دودھ، پنیر، دہی، خشک میووں، دالوں اور پھلوں میں موجود ہوتا ہے۔

فولاد ہمارے جسم کا ایک بہت ہی اہم جزو ہے۔ یہ جسم میں آکسیجن پہنچانے کے علاوہ خون میں سُرخ مادہ بناتا ہے۔ اس کے علاوہ فولاد بعض اہم کیمیائی مرکبات کا ذخیرہ بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جسم میں فولاد کی کمی سے انیمیا کی بیماری ہو جاتی ہے۔ بچوں، بوڑھوں اور حاملہ عورتوں میں اکثر لوہے کی کمی ہو جاتی ہے۔ ہم جو غذا کھاتے ہیں اُس کے ذریعے فولاد کی جتنی مقدار جسم میں داخل ہوتی ہے، اس کا صرف دسواں حصہ بدن میں شامل ہو سکتا ہے۔ جسم میں آیوڈین کی کمی سے گلہڑ کا مرض ہو جاتا ہے۔ آیوڈین جسامتی نظام کو صحیح طور پر چلنے میں مدد کرتی اور توانائی پیدا کرتی ہے۔ یہ جسم کی نشوونما پر اثر انداز ہوتی ہے۔ آیوڈین کی کمی سے جسم سوج جاتا ہے، جلد خشک اور موٹی ہو جاتی ہے۔ آیوڈین یا تو سمندری مچھلی میں ہوتا ہے یا ان سبزیوں میں جن کی کاشت ان زمینوں پر ہو، جن میں آیوڈین کی مقدار زیادہ ہے۔ آیوڈین شلجم، بند گوبھی، آلو، پالک اور دالوں میں ہوتا ہے۔

ہوا کے بعد پانی ہماری زندگی کے لیے نہایت ضروری ہے۔ پانی جسم کے اندر ہونے والے عملوں کے لیے ضروری ہوتا ہے، یہ غذائی اجزاء کو حل کرنے اور انھیں جسم کے تمام حصوں تک پہنچانے کا ذریعہ ہے۔ زندہ رہنے کے لیے جسم میں پانی کے ساتھ ساتھ چند سادہ کیمیائی اجزاء کا توازن برقرار رکھنا ضروری ہے۔ یہ توازن پانی کے بغیر نہیں رہ سکتا۔

پانی میں کئی قسم کے معدنیات ہوتے ہیں۔ خالی پانی صاف شفاف، بے رنگ، بے بو اور بے ذائقہ ہوتا ہے۔ ہوا کی نسبت پانی 770 گنا بھاری ہوتا ہے۔ بالکل صاف پانی چھان کر یا اُبال کر استعمال ہوتا ہے۔ ایک جوان شخص روزانہ دس گلاس پانی پیتا ہے۔

انسانی غذا میں ان ضروری اجزاء کے علاوہ اُسے قابل قبول بنانے کے لیے ذائقہ اور خوشبو بہت ضروری ہے۔ انسان اپنے کھانے میں ذائقے اور خوشبو کے لیے کئی مصالحے ملاتا ہے۔ کچھ مصالحے کیمیائی مرکبات کی وجہ سے نقصان دہ جبکہ کچھ غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتے ہیں۔

وٹامن:

وٹامن وہ نامیاتی مادے ہیں جو ہماری مختلف غذاؤں میں نہایت کم مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ یہ مادے ہماری صحت و تندرستی کے لیے ضروری ہیں۔ اچھی صحت کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنی خوراک میں وٹامن والی چیزیں شامل کریں۔ مختلف وٹامن کا جائزہ لیا جائے تو وٹامن اے ہماری صحت اور نشوونما کے لیے بہت ضروری ہے۔ خاص طور پر بچوں کے لیے تو یہ بہت اہم ہے اور اس کی کمی سے چہرے کی جلد گھردری ہو جاتی ہے۔ یہ وٹامن انسان میں بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے۔ حیاتیات اے 16 سے 19 سال تک کے نوجوانوں کے لیے پانچ ہزار یونٹ

بچوں کے لیے دو ہزار یونٹ روزانہ ضروری ہے۔
 وٹامن بی سب سے زیادہ مشہور حیاتین ہے۔ اس میں کئی ایک وٹامن شامل ہیں۔ اسے وٹامن بی کمپلیکس کہتے ہیں اور اس میں دس وٹامن شامل ہیں۔ یہ تمام وٹامن مختلف غذاؤں یعنی گوشت، دودھ، پھلوں اور سبز یوں وغیرہ میں مل جاتے ہیں۔

متوازن غذا:

غذائی اجزاء اور ان کی تفصیل پڑھ کر آپ نے یہ جان لیا ہوگا کہ ہماری روزمرہ غذا میں کن کن اجزاء کی کیا اہمیت ہے اور ان کا استعمال کتنا اور کس قدر ضروری ہے۔ ان اجزاء کا مناسب طریقے سے اور اعتدال کے ساتھ استعمال متوازن غذا کہلاتی ہے۔

- ماہرین نے غذا کو پانچ گروپوں میں تقسیم کیا ہے۔
- پہلے گروپ میں گوشت (ہر قسم کا)، مچھلی، مرغی، انڈا اور دالیں شامل ہیں۔
- دوسرے گروپ میں ہر قسم کی سبزیاں اور پھل ہیں۔
- تیسرے گروپ میں چاول اور ہر قسم کے اناج یعنی روٹی یا روٹی جیسی دیگر چیزیں شامل ہیں۔
- چوتھے گروپ میں شکر، گھی اور ہر قسم کی چکنائی مثلاً مکھن، چربی، تیل وغیرہ شامل ہیں۔
- پانچویں گروپ میں دودھ، دہی، لسی اور دودھ سے تیار کردہ دیگر تمام چیزیں شامل ہیں۔
- ان پانچوں گروپوں میں سے ہر روز متوازن غذا منتخب کی جاسکتی ہے۔
- ہر شخص کو مختلف قسم کی غذا کی ضرورت ہے۔ یہاں ہم ہر عمر کے افراد کی غذا کا جائزہ لے رہے ہیں۔



تھھے بچوں کی غذا:

تھھے بچوں کی بہترین غذا ماں کا دودھ ہے۔ پیدائش کے اگلے دن سے بچے کو ماں کا دودھ ہر پانچ یا چھ گھنٹے بعد پانچ دس منٹ تک پلانا چاہیے۔ ماں کا دودھ دو سال تک بچے کو ضرور پلانا چاہیے۔ چھ ماہ تک بچے کو صرف ماں کا دودھ دینا چاہیے جبکہ چھ ماہ کے بعد بچے کو دودھ کے علاوہ اچھی طرح سے اُبلایا ہوا دلیا، کیلے کا ملیدہ، دودھ میں بھگوئے ہوئے بسکٹ اور سویاں، سوچی کا نرم حلوہ، نیم اُبلے ہوئے انڈے کی زردی، آلوؤں کا ملیدہ وغیرہ دینا چاہیے۔ دس بارہ ماہ کی عمر کے قریب بچے کو بسکٹ، رس، نرم روٹی کے ٹکڑے اور پکے ہوئے نرم پھل بھی دینے چاہئیں۔

بڑے بچوں کی غذا:

5 سے 18 سال تک کی عمر تک بچپن میں بچہ کئی جسمانی تبدیلیوں سے دوچار ہوتا ہے، اس عمر میں بچوں کو خاص طور پر ہر طرح کے حیاتین کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر لڑکے اور لڑکیوں کو طاقت و غذا نہیں نہ دی جائیں تو وہ بیمار پڑ سکتے ہیں۔ ہمیں چاہیے کہ بچوں کے کھانوں میں عمدہ لحمیات، حراروں، وٹامن بی اور کیمیشیم کی مقدار زیادہ رکھیں تاکہ وہ تندرست و توانا رہیں۔

حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کی غذا:

دوران حمل عورت کا وزن بڑھ جاتا ہے۔ اس دوران میں اُسے زیادہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ مدت حمل کے دوران میں 3 سے 9 ماہ تک لحمیات کی ضرورت بقدر 10 گرام فی یوم زیادہ ہو جاتی ہے۔ اسی طرح کمیشنیم کی ضرورت بھی بڑھ جاتی ہے۔

دودھ پلانے والی عورتوں کی غذائی ضروریات بھی حاملہ عورتوں جیسی ہوتی ہیں۔ ایسی عورتوں کی یومیہ ضرورت میں تقریباً 1000 حراروں کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ عام حالات میں جو غذا دوران حمل مفید ہوتی ہے، وہی غذا دودھ پلانے کے دوران میں بھی فائدہ مند ہوتی ہے۔ ایسی عورتوں کو انڈے، گوشت، دودھ اور دالوں کا استعمال کرنا چاہیے۔

بوڑھے مردوں اور عورتوں کی غذا:

اس عمر کے مردوں اور عورتوں کی غذائی ضرورتیں دوسرے لوگوں کی نسبت کم ہوتی ہیں۔ بوڑھے لوگوں کو گوشت وغیرہ کے علاوہ ہر روز کم سے کم آدھا سیر دودھ ضرور پینا چاہیے۔ اس سے لحمیات اور کمیشنیم کی ضروریات پوری ہوتی ہیں۔ بوڑھے لوگوں کو گوشت، ہنریاں، پھل اور دودھ اپنی عمر کے لحاظ سے مناسب مقدار میں کھانا اور پینا چاہیے۔ بڑھاپے میں



اکثر ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ اس لیے مرغن غذاؤں کی بجائے زود ہضم غذا میں استعمال کرنا چاہئیں۔ عمر رسیدہ عورتوں اور مردوں کو زیادہ تر نرم غذا میں مثلاً دودھ، کشرڈ، انڈے، مچھلی، قیہ، پھل اور چاول استعمال کرنے چاہئیں۔

غذا سے علاج:

غذا کے ذریعے علاج دواؤں کے مقابلے میں زیادہ بہتر ہے۔ پروٹین، وٹامن اور معدنی نمکیات استعمال کر کے نہ صرف ہم تندرست و توانا رہ سکتے ہیں بلکہ دواؤں سے ہمیشہ کے لیے جان بھی چھڑا سکتے ہیں۔ مختلف بیماریوں میں مختلف غذائیں آپ کو صحت مند رکھتی ہیں۔ دل کی کمزوری وٹامن بی، وٹامن ڈی اور وٹامن اے کی کمی سے پیدا ہوتی ہے۔ اس کے لیے ایسی غذائیں استعمال کی جائیں جن میں یہ وٹامنز شامل ہوں۔ اس کے علاوہ گندم، انگوری، کاتیل، راب، دہی اور پنیر کا بکثرت استعمال کیا جائے۔ فالج وٹامن پی کی کمی سے پیدا ہوتا ہے۔ اس کے لیے وٹامن پی والی غذائیں کھائی جائیں تاکہ رگیں اور شریانیں مضبوط ہوں۔ اسی طرح وٹامن بی اور پروٹین کی کمی سے انتڑیاں کمزور ہو جاتی ہیں اور انسان بد ہضمی کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کے لیے وٹامن بی والی غذائیں مثلاً گندم کا دلیا، پھلوں کے رس اور بھنی ہوئی کھجی استعمال کریں، زیادہ کھانے سے پرہیز کریں اور کھانا اچھی طرح چبا کر استعمال کریں۔

یرقان اور خون کی کمی ہونا بھی ایک بڑی بیماری ہے جو جسم میں فولاد اور تانبے کی کمی سے پیدا ہوتی ہے۔ اس کے علاج کے لیے گندم، کھجی، دودھ، انڈا اور گوشت کھائیں۔ خون کی کمی ہو تو پروٹین، دودھ، مچھلی اور سبز پتوں والی سبزیوں کا خوب استعمال کریں۔

بعض اوقات ناموزوں غذا کے استعمال سے ہڈیاں بھری ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاج کے لیے کیلشیم، فاسفورس، پروٹین والی غذائیں ضروری ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ وٹامن ڈی اور ای کا استعمال بھی کریں۔

انتڑیوں میں سکڑنے کی قوت کم ہونے کے سبب قبض ہو جاتی ہے جس کا غذائی علاج دودھ، سیب، دہی، سبزیاں،

انناس، لیموں، آڑو، انگور، ناشپاتی، خوبانی، بیر، تربوز، سردہ، انار، گاجر، پالک، چھندر، کھیرا، پودینہ اور بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی ہے۔

جلدی امراض، رات کے وقت نظر نہ آنا، کھانسی اور اختلاج قلب وٹامن اے کی کمی سے واقع ہوتے ہیں۔ لہذا ان بیماریوں سے بچاؤ کے لیے وٹامن اے والی غذائیں کھانی چاہئیں۔

انفلونزا، نزلہ، ڈکام، گنٹھیا، جوڑوں کی بیماریاں اور سُوکھا وٹامن سی کی کمی سے ہوتا ہے۔ لہذا غذا میں وٹامن سی کا استعمال ضروری ہے۔ دانتوں کی خرابیاں، ہڈیوں کا ٹیڑھا پن، زیادہ پسینہ آنا اور دانتوں کا دیر سے نکلنا وٹامن ڈی کی کمی سے ہوتا ہے۔ ایسی غذائیں استعمال کریں جن میں وٹامن ڈی ہو لیکن اس میں توازن رکھنا چاہیے کیونکہ اس وٹامن کی زیادتی بھی کبھی کبھی گردوں میں پتھری پیدا کرتی ہے۔

وٹامن پی (P) کی کمی سے جلدی امراض اور گنٹھیا پیدا ہوتے ہیں۔ لہذا ایسی غذائیں استعمال کریں جن میں وٹامن پی شامل ہوں۔

وٹامن ایچ (H) کی کمی سے بھوک کم لگتی ہے اور متلی ہونے لگتی ہے۔ لہذا ایسی غذائیں استعمال کریں جن میں وٹامن ایچ (H) شامل ہو۔

معدنی غذائیں

اب چند ایسی غذائیں درج کی جا رہی ہیں جن کے استعمال سے جسم میں معدنیات کی کمی پوری ہوتی ہے۔

(الف) گندھک والی غذائیں : انناس، گاجر، سلاد، پھول گو بھی، بند گو بھی، سیب، خوبانی، بادام، جو، لیموں، گھنٹ، چقندر، کرم کلا، گندم، پنیر، ناریل، سنگترے، آلو، مٹر، مولی، پالک، ٹماٹر، شلغم، تربوز، انڈے، انجیر اور کھجور۔

(ب) فاسفورس والی غذائیں : دودھ، پنیر، انڈے کی زردی، گوشت، مچھلی، آلو بخارے، مٹر، سنگترہ، جو، گندم، مکھن، کرم کلا، گو بھی، کھیرا، سلاد، گھنٹ، زیتون اور مونگ پھلی۔

(ج) فولاد والی غذائیں : کلیجی، راب، خوبانی، انڈا، مچھلی، سلاد، پیاز، پالک، گاجر، مولی، آلو بخارا، پنیر، انناس، کرم کلا، کھیرا، کھجور، سنگترے، انگور، گندم اور چقندر۔

(د) کیلشیم والی غذائیں : دودھ، پنیر، دہی، سیب، خوبانی، بادام، گو بھی، گاجر، کھیرا، انجیر، انگور، لیموں، سلاد، گھنٹ، رس بھری، زیتون، پیاز، سنگترے، مونگ پھلی، آلو بخارا، انناس، مولی، پالک، سویا بین، ٹماٹر، شلغم اور انڈے۔

(ه) کلورین والی غذائیں : کریم، پنیر، پالک، بکری کا دودھ، شلغم، انڈے کی سفیدی، مکھن، ٹماٹر، یہ غذائیں قبض کشا بھی ہیں۔

(و) آیوڈین والی غذائیں : مچھلی، بچو، گندم، گاجر، گو بھی، کھیرا، چکوترا، مولی اور ٹماٹر، یہ جسم کو موٹاپے سے محفوظ رکھتی ہیں۔

(ز) میگنیشیم والی غذائیں : لیموں، انجیر، کھیرے، گو بھی، آڑو، انڈے، آلو بخارے، مولی، شلغم، پالک، ٹماٹر اور گندم۔ یہ غذائیں اعصاب اور شریانوں کو مضبوط بناتی ہیں۔



وزن بڑھانے والی غذائیں

ناشتا: انناس، سنگترا، سیب یا ٹماٹر کے بھوس کے ساتھ۔

(دوپہر کا کھانا): شور بایا سوپ، روٹی، انڈا، ٹماٹر اور کیلا۔

عصرانہ: دودھ، پھلوں کا رس، اور شہد۔

(رات کا کھانا): شور بایا سوپ، چانپ، آلو، مٹر، مچھلی، سلاد، گوبھی، چقندر، چوزے کا گوشت اور شہد۔



وزن گھٹانے والی غذائیں

- ناشتا: ٹماٹر، چکو ترے یا سنگترے کے رس میں خشک خمیر کا ایک بڑا چمچ ملا کر پیئیں۔ اُبلا ہوا انڈا کھائیں یا دودھ پیئیں۔
 (دوپہر کا کھانا): دہی یا ایک عدد ٹماٹر، مچھلی یا پنیر اور روٹی۔
 عصرانہ: ٹماٹر کا سوپ جس میں کشید کاروں کا خمیر ملا یا گیا ہو۔
 (رات کا کھانا): کسی ترکاری کا شوربا، اُبلی ہوئی سبزیاں، کچی سبزیاں اور دہی۔

غذاؤں کے متعلق غلط روایات

غذاؤں کے بارے میں کچھ غلط روایات بھی مشہور ہیں۔ مثلاً تھیلا مچھلی اور جو کی روٹی بد قسمت کھاتے ہیں۔ دودھ کو ٹھنڈا کرنے کے لیے اگر پھونکیں ماری جائیں تو کہا جاتا ہے کہ پیٹ میں درد ہوتا ہے۔ خربوزہ اور دودھ، مرغ اور دودھ یا پھر مچھلی کے بعد دودھ پینے سے چٹی، برص، کوڑھ اور دلدھیسی بیماریوں کا خطرہ ہے۔ ان مثالوں سے یہ واضح کرنا ہے کہ سائنسی نقطہ نظر کے برعکس وہم اور وسوسوں کی وجہ سے ان بیماریوں کا ڈر عام لوگوں کے ذہن میں رہتا ہے حالانکہ سائنس اس کی مکمل نفی کرتی ہے۔

نفسیاتی طور پر ہم یہ سمجھتے ہیں کہ گرم اشیاء جسم کو گرم اور ٹھنڈی اشیاء جسم کو سرد رکھتی ہیں۔ حالانکہ سائنس کے مطابق جسم کو گرم یا ٹھنڈا رکھنے کا تعلق غذاؤں سے ملنے والے حراروں سے ہے۔

تلے ہوئے کھانوں کے متعلق کہا جاتا ہے کہ یہ معدے پر بوجھ ڈالتے ہیں۔ جب کہ حقیقت میں یہ چیزیں رونگیات کے باعث ہضم ہونے میں زیادہ وقت لیتی ہیں جسے عام طور پر بد ہضمی سمجھا جاتا ہے جو ایک غلط سوچ ہے۔ عام خیال ہے کہ زیادہ کھانا تھکن کا علاج ہے، جو غلط ہے۔ تھکن میں زیادہ غذا کا استعمال بد ہضمی اور اچھارے کا باعث ہے۔

یہ بھی کہنا غلط ہے کہ زیادہ گوشت کھانے سے وزن نہیں بڑھتا جبکہ ماہرین کا خیال ہے کہ لحمیات اور نشاستے یکساں حرارے خارج کرتے ہیں۔ ایک گرام لحمیات یا ایک گرام نشاستے سے تقریباً دو گنے سے بھی زیادہ حرارے خارج ہوتے ہیں۔ جتنا زیادہ گوشت کھایا جائے گا، اتنے ہی زیادہ حرارے جسم کو ملیں گے البتہ اس میں یہ ہو سکتا ہے کہ جو حرارے جسم استعمال نہ کر سکے، وہ چربی کی صورت میں جسم میں جمع ہو جائیں اور وزن میں اضافہ ہو جائے۔

یہ کہنا بھی غلط ہے کہ جسم کو صرف لحمیات کی ضرورت ہوتی ہے۔ حالانکہ نشاستے، رونگیات اور لحمیات سے حاصل شدہ حرارے یکساں اہمیت رکھتے ہیں۔ ابلے ہوئے انڈے سے 78 حرارے حاصل ہوتے ہیں۔

یہ کہنا درست نہیں ہے کہ گوشت، سزیوں اور انڈوں میں موجود لحمیات یکساں کیمیائی اہمیت کے حامل ہیں اور ان

سے یکساں حرارے حاصل ہوتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ مختلف غذاؤں میں مختلف قسم کے لحمیات ہوتے ہیں جو مختلف اعضاء کے لیے مفید ہیں۔ اس لیے لحمیات والی اجناس، سبزیاں اور گوشت بدل بدل کر استعمال کریں تاکہ جسم کو ضروریات کے مطابق لحمیات حاصل ہو سکے۔

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ کچی سبزیاں گوشت کے مقابلے میں زیادہ فائدہ مند ہیں۔ حالانکہ یہ غلط ہے کیونکہ کچی سبزیوں اور گوشت میں کئی ایک اقسام کے جراثیم ہوتے ہیں جو جسم میں جا کر مختلف بیماریاں پھیلاتے ہیں جبکہ انہیں پکانے سے مختلف درجہ پر جراثیم مر جاتے ہیں۔ ویسے بھی دیر سے ہضم ہونے کی وجہ سے کچی سبزیاں نظام ہضم پر اثر ڈالتی ہیں جبکہ پکی ہوئی سبزی نرم غذا کی شکل میں آ کر جلدی ہضم ہوتی ہے۔

کہا جاتا ہے کہ بکرے کی کلیجی، گائے، بھیڑ اور دوسرے جانوروں کی کلیجی سے زیادہ قوت بخش ہوتی ہے۔ حالانکہ یہ غلط ہے کیوں کہ کلیجی لحمیات، معدنیات اور حیاتین کا ذخیرہ ہوتی ہے اور چاہے وہ کسی جانور کی ہو، اس سے اپنے وزن کے اعتبار سے تقریباً یکساں حرارے حاصل ہوں گے۔

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ وزن کم کرنے کے دوران انسان کمزوری اور تھکاوٹ محسوس کرتا ہے حالانکہ وزن کم کرنے کے لیے غذاؤں کی صحیح منصوبہ بندی کی جائے تو تھکاوٹ اور کمزوری نہیں ہوتی۔ البتہ کسی منصوبہ بندی کے بغیر وزن کم کرنے کی ہر کوشش سے جسم کی چربی کے بجائے دل اور جگر کے پٹھوں کے لحمیات حل ہو کر ضائع ہونا شروع ہو جائیں گے اور اس کی وجہ سے انسان کمزوری، تھکن اور دل کی کمزوری محسوس کرنے لگتا ہے۔

اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ موٹاپا بیماری ہے، جو سو فیصد درست نہیں ہے۔ کیونکہ بہت سے لوگ غدودوں کے کم یا زیادہ کام کرنے کی وجہ سے موٹے ہوتے ہیں۔ جس کا علاج ہو سکتا ہے لیکن ہمارے ملک میں عام موٹاپا غذا کی غلط منصوبہ بندی اور بے اعتدالی کی وجہ سے ہوتا ہے۔

