3

متوازن غذا

(Balanced Diet)

اس باب کو پڑھنے کے بعد آپ درج ذیل کے بارے میں علم حاصل کرنے کے قابل ہو جائیں گے:

3.1 متوازن غذا کی اہمیت

- متوازن غذا کی تعریف
- متوازن غذا کی اہمیت
- متوازن اور غیر متوازن غذا میں فرق
- بنیادی غذائی گروہ
- متوازن غذا میں ملی جلی خوراک کی اہمیت

3.2 صحت اور غذائی عادات

- صحت کی تعریف
- غذائی عادات
- غذائی عادات پر اثر انداز ہونے والے عوامل
- ناقص غذائی عادات کے صحت پر اثرات
- صحت مندانہ غذائی انتخاب

3.3 متوازن غذا کی ترتیب میں تجویز کردہ مقدار

- غذائی اجزا کی تجویز کردہ مقدار پر اثر انداز ہونے والے عوامل
- سرونگ سائز کا تقابلی جائزہ اور جزوی مقدار کا تصور
- فوڈ پیرامڈ کے مطابق غذائی گروہوں کی شناخت
- بنیادی غذائی گروہ سے متوازن غذا کی منصوبہ بندی

3.4 غذائی گوشوارے

- غذائی گوشوارے کا استعمال
- غذاؤں میں موجود حراروں اور پروٹین کا تخمینہ لگانا
- غذائی لیبل کی وضاحت

3.1 متوازن غذا کی اہمیت (Importance of balanced diet)

3.1.1 متوازن غذا کی تعریف (Definition of Balanced Diet)

انسانی جسم اپنی ساخت اور افعال کے لحاظ سے ایک مشین یا انجن سے بہت حد تک مشابہت رکھتا ہے جس طرح مشین کو چلانے کے لیے ایندھن کی ضرورت ہوتی ہے، اسی طرح انسانی جسم کو صحت مند اور چاق و چوبند رکھنے کے لیے متوازن غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔

''متوازن غذا سے مراد وہ غذا ہے جس میں تمام ضروری غذائی اجزا مناسب مقدار اور صحیح تناسب میں موجود ہوں''۔

3.1.2 متوازن غذا کی اہمیت (Importance of Balanced Diet)

غذا اور صحت کا تعلق ہماری زندگی میں اہم حیثیت رکھتا ہے۔ صحت کے بارے میں آپ نے یہ مقولہ تو سنا ہوگا کہ ''تندرستی ہزار نعمت ہے''۔ ایک اچھی غذا کے استعمال سے ہم اپنی صحت اور تندرستی قائم رکھ سکتے ہیں۔ انسانی جسم کو صحت مند رکھنے کے لیے غذا درکار ہوتی ہے۔ یہاں تک کہ جب ہم آرام کی حالت میں یا سو رہے ہوتے ہیں تب بھی نظامِ تنفس، نظامِ دورانِ خون اور اعصابی نظام کام کر رہے ہوتے ہیں۔ ان کی کارکردگی کے لیے توانائی کی ضرورت ہوتی ہے جو ہمیں مختلف غذائی اجزا سے حاصل ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ جب ہم کسی کام میں مصروف ہوتے ہیں تو اس کے لیے بھی ہمیں زیادہ توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

جیسا کہ آپ پڑھ چکے ہیں کہ ہم جو غذا بھی کھاتے ہیں اس میں تمام غذائی اجزا مختلف مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ تمام غذائی اجزا انسانی حیات کو قائم و دائم رکھنے کے لیے بے حد ضروری ہیں جو نشو و نما، جسمانی افعال کی باقاعدگی اور دُرستگی کے لیے جسم کو ضروری اجزا مہیا کرتے ہیں۔ لیکن ہم جسمانی نشو و نما اور جسمانی اعضا کی صحیح کارکردگی کے لیے کسی ایک خوراک پر انحصار نہیں کر سکتے۔ بلکہ ضرورت اس امر کی ہے کہ جو خوراک بھی استعمال کی جائے وہ تمام غذائی اجزا پر مشتمل ہو، ان کی مقدار اور معیار مناسب ہو جو ہمارے جسم کی صحیح نشو و نما اور درست کارکردگی کے لیے ضروری ہے یعنی غذا کا متوازن ہونا نہایت ضروری ہے۔

3.1.3 متوازن اور غیر متوازن غذا میں فرق
(Comparison of Balanced and Unbalanced Diet)

متوازن غذا	غیر متوازن غذا
1- متوازن غذا میں جسم کی صحیح نشوونما کے لیے تمام غذائی اجزاء ایک خاص تناسب میں موجود ہوتے ہیں۔	1- غیر متوازن غذا میں تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں موجود نہیں ہوتے۔
2- متوازن غذا سے انسان تندرست و توانا رہتا ہے کیونکہ اس کی غذا میں ضروری غذائی اجزا موجود ہوتے ہیں جو اس کی توانائی اور نشوونما کرتے ہیں اور وہ بیماریوں کا مقابلہ بہتر طور پر کر سکتا ہے۔	2- غیر متوازن غذا سے جسم کی تمام ضروریات پوری نہ ہونے کی وجہ سے جسم کی نشوونما متاثر ہوتی ہے۔ انسان کمزور اور لاغر ہو جاتا ہے اور گاہے بہ گاہے مختلف امراض کا شکار رہنے لگتا ہے۔
3- متوازن غذا سے مطلوبہ حراروں کی فراہمی یقینی ہوتی ہے اور جسم میں کام کرنے کی صلاحیت بھی زیادہ ہوتی ہے۔	3- غیر متوازن غذا سے جسم کو مطلوبہ حرارے فراہم نہیں ہوتے جس کی بنا پر جسم میں کام کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔
4- متوازن غذا کے استعمال سے قد و قامت اور وزن جسم کی بناوٹ اور عمر کے مطابق ہوتا ہے۔ چمکدار دانت، دُرست بصارت اور چہرے کی تر و تازگی اس کی نمایاں خصوصیات ہیں۔	4- غیر متوازن غذا کے مسلسل استعمال سے وزن کی کمی، بھوک کا نہ لگنا اور جسم پر مختلف غذائی اجزا کی کمی کے اثرات نمایاں ہونے لگتے ہیں۔
5- متوازن غذا کے استعمال سے طویل عمری، بڑھاپے کا دیر سے ظاہر ہونا اور بزرگی میں بھی صحت مندی قائم رہنا جیسی خصوصیات پیدا ہوتی ہیں۔	5- غیر متوازن غذا کے مسلسل استعمال سے بڑھاپا جلد آنا، نیند نہ آنا اور شرح اموات میں اضافہ جیسے اثرات ظاہر ہونے لگتے ہیں۔

سرگرمی: متوازن اور غیر متوازن غذا کا تجزیہ کرنے کے لیے اپنی جماعت کے طلبہ سے ان کی دن بھر میں کھائی جانے والی غذا کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔ اور متوازن اور غیر متوازن غذائی خصوصیات کو مدِ نظر رکھتے ہوئے بحث کریں۔

3.1.4 بنیادی غذائی گروہ (Basic food groups)

یہ حقیقت ہے کہ ایک صحت مند انسانی جسم کے لیے متوازن غذا اہم ہے جس میں تمام غذائی اجزا صحیح تناسب میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ جانچنے اور پرکھنے کے لیے ماہرینِ غذائیت نے ذرائع کے لحاظ سے اشیائے خوردنی کو چار بنیادی گروہوں میں

اہم معلومات

وہ تمام اشیاء جن میں غذائی اجزاء قریب قریب یکساں موجود ہوں، اُن کو ایک گروہ (Group) تصور کیا جاتا ہے۔

تقسیم کر دیا ہے، جنھیں غذائی گروہ (Food groups) کہتے ہیں۔ اشیائے خوردنی کی گروہ بندی انھی بنیادی غذائی گروہوں کو مدِنظر رکھتے ہوئے کی گئی ہے۔ لیکن کسی ایک کھانے کی چیز میں تمام غذائی اجزا موجود نہیں ہوتے مثلاً گوشت اور انڈوں سے پروٹین اور اناج سے نشاستہ ملتا ہے۔ جبکہ سبزیاں اور پھل معدنی نمکیات اور وٹامن وافر مقدار میں فراہم کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ غذائی اجزا مختلف کھانوں میں مختلف مقدار میں پائے جاتے ہیں لہٰذا اگر ہم ہر گروہ میں سے روزانہ ایک ایک چیز کا استعمال کریں تو ایک متوازن غذا حاصل کر سکتے ہیں۔ غذا کے چار بنیادی گروہ درج ذیل ہیں۔

1۔ دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیا (Milk and milk products)
2۔ گوشت، مچھلی، مرغی اور انڈے (Meat, fish, chicken and eggs)
3۔ سبزیاں اور پھل (Vegetables and fruits)
4۔ اناج اور دالیں (Cereals and pulses)

نوٹ: اگلے صفحے پر دیے گئے جدول میں مذکورہ بالا گروہوں پر مشتمل متوازن غذا کا گوشوارہ دیا گیا ہے۔

1۔ دُودھ اور دُودھ سے بنی ہوئی اشیا

دودھ تقریباً مکمل غذا ہے اس میں کم و بیش وہ تمام غذائی اجزا پائے جاتے ہیں جن کی ہمارے جسم کو بڑھنے اور تندرست رہنے کے لیے ضرورت ہوتی ہے۔ دودھ چھوٹے بچوں کی سب سے پہلی غذا ہے اور شروع کے چند مہینوں میں بچوں کو جس غذائیت کی ضرورت ہوتی ہے وہ سب اس میں موجود ہوتی ہے۔ بڑے ہونے پر بھی ہمیں دودھ میں موجود اِن غذائی اجزا کی ضرورت ہوتی ہے۔ دراصل دودھ میں چند ایسے غذائی اجزا پائے جاتے ہیں جو صرف دودھ ہی سے حاصل ہوتے ہیں۔ ان میں پروٹین، کیلشیم اور وٹامن بی کمپلیکس سب سے اہم ہیں۔ دودھ کا 87 فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے جبکہ بقایا 13 فیصد حصے میں کاربوہائیڈریٹ، چکنائی، پروٹین اور معدنی نمکیات موجود ہوتے ہیں۔ دودھ کی پروٹین نہایت اعلیٰ قسم کی اور زُود ہضم ہوتی ہے۔ دودھ سے بنی ہوئی اشیاء میں مکھن، چھاچھ، دہی، آئس کریم، پنیر اور کھویا وغیرہ شامل ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

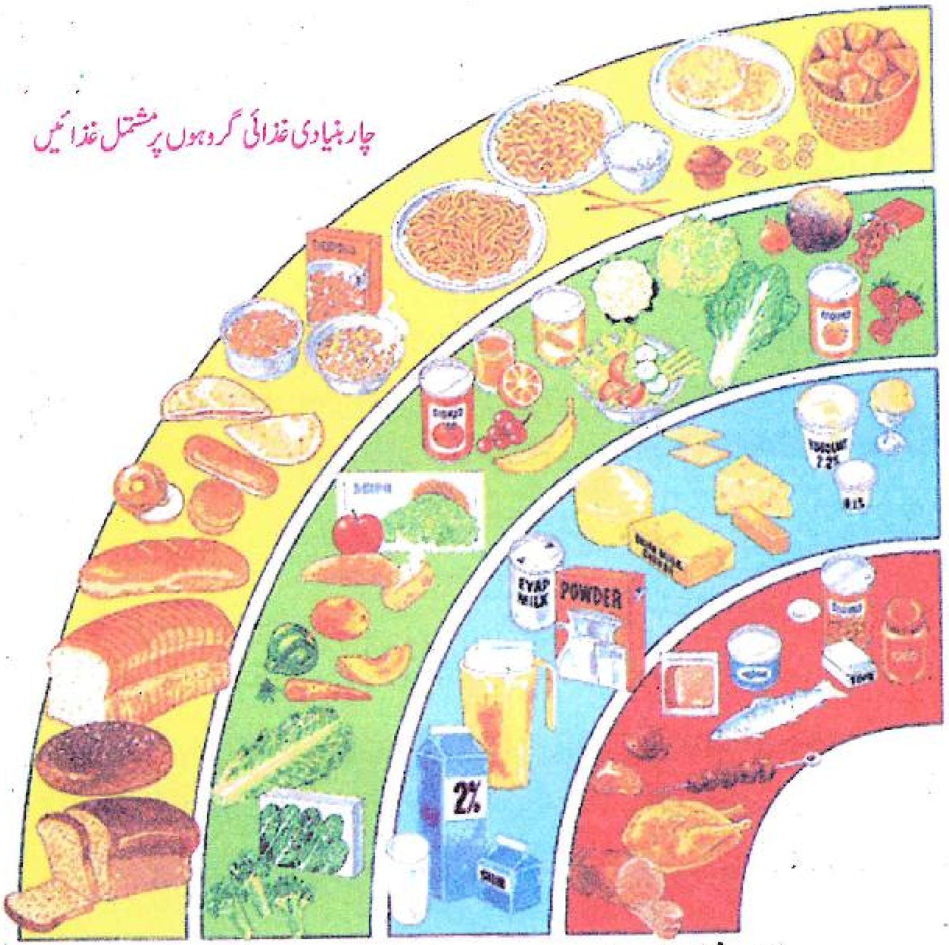
دودھ کیلشیم کا بہترین ذریعہ ہے، کوئی دوسری غذا اس کا نعم البدل نہیں، اس لیے ہر عمر کے افراد کو روزانہ اس کی کچھ نہ کچھ مقدار اپنی خوراک میں ضرور شامل کرنی چاہیے۔

چار بنیادی غذائی گروہوں پر مشتمل متوازن غذا کا گوشوارہ

(Balanced Diet Table based on Four Basic Food Groups)

غذائی گروہ کا نام	روزانہ استعمال	غذائی اجزا
1۔ دُودھ اور دُودھ سے بنی ہوئی اشیا	بچے: 3 سے 4 گلاس بالغ افراد: 2 گلاس حاملہ خواتین: 3 سے زائد گلاس دودھ پلانے والی مائیں: 4 یا 4 سے زائد گلاس دلیہ، آئس کریم، دہی، لسی بھی دودھ کی بجائے استعمال کیے جاسکتے ہیں	کیلشیم، پروٹین، فاسفورس، وٹامن اے اور وٹامن ڈی وغیرہ
2۔ گوشت، مچھلی، مرغی اور انڈے	دن میں دو دفعہ استعمال کریں 60 تا 85 گرام۔ ایک سرونگ (Serving) روزانہ دو سرونگ (Serving) کلیجی، گردے اور دل وغیرہ ہفتے میں ایک مرتبہ	گوشت میں اعلیٰ حیاتیاتی قدر والی پروٹین، فاسفورس، آئرن، وٹامن بی اور وٹامن اے وغیرہ۔ مچھلی اور مرغی میں پروٹین زیادہ اور چکنائی کم مچھلی میں آیوڈین۔ انڈے میں پروٹین اور کیلشیم
3۔ سبزیاں اور پھل	4 سرونگ (Serving) روزانہ (i) ایک مالٹا یا ایک لیموں یا درمیانہ سائز کے دو کچے ٹماٹر (ii) آڑو، خوبانی یا آلو بخارا یا کوئی بھی پیلا پھل، گاجر، کدو، شکر قندی وغیرہ (iii) سبز پتوں والی سبزیاں، سلاد، پالک وغیرہ (iv) کیلا، انگور، ناشپاتی، سیب، بینگن، مٹر، پھلیاں وغیرہ	وٹامن سی، سیلولوز، وٹامن اے، وٹامن ای، وٹامن بی کمپلیکس، کیلشیم، پوٹاشیم اور آئرن وغیرہ
4۔ اناج اور اناج سے بنی ہوئی اشیا	4 سرونگ (Serving) روزانہ 1 چپاتی یا، ڈبل روٹی کا ایک سلائس، 3/4 کپ پکی ہوئی دال یا 3/4 کپ اُبلے ہوئے چاول	نشاستہ، وٹامن بی، وٹامن ای، سیلولوز، آئرن اور ادنیٰ حیاتیاتی قدر والی پروٹین

نوٹ:۔ سرونگ (Serving) سے مراد ایک وقت میں دی جانے والی غذا کی مقدار سے ہے۔



چار بنیادی غذائی گروہوں پر مشتمل غذائیں

گوشت، مچھلی، مرغی اور انڈے
دودھ اور اس سے بنی ہوئی اشیا
سبزیاں اور پھل
اناج اور دالیں
EVAP MILK
POWDER
2%

سرگرمی: اپنے گھر میں دن بھر میں کھائے جانے والے کھانوں کی فہرست تیار کریں اور جائزہ لیں کہ آیا ان غذاؤں کا انتخاب مذکورہ بالا غذا کے بنیادی گروہوں کے مطابق ہے یا نہیں۔

2۔ گوشت، مچھلی، مرغی، انڈے

اس گروہ میں اعلیٰ حیاتیاتی قدر والی پروٹین پائی جاتی ہے، جس میں جسم کی نشوونما اور تعمیر کے لیے ضروری امینو ایسڈز پائے جاتے ہیں۔ ان میں سے کسی ایک کو روزانہ کم از کم ایک بار ضرور اپنی خوراک میں شامل کرنا چاہیے۔ 100 گرام گوشت سے تقریباً 20 گرام مکمل پروٹین حاصل ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ آئرن، فاسفورس اور وٹامن بھی حاصل ہوتے ہیں۔ دل، گردے اور کلیجی میں آئرن کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ لیکن وٹامن اے بہت کم مقدار میں پایا جاتا ہے۔ جب کہ ایک انڈے میں

تقریباً 6 گرام پروٹین پائی جاتی ہیں، انڈے روزانہ یا ہفتے بھر میں کم از کم تین سے چار مرتبہ ضرور استعمال کرنے چاہئیں۔ اگر اِس گروہ میں سے غذا کا انتخاب نہ کیا جا سکے تو اس کے متبادل کے طور پر لوبیا، مٹر، دالیں، خشک میوے اور مونگ پھلی وغیرہ استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

اہم معلومات

گوشت میں کاربوہائیڈریٹس موجود نہیں ہوتے، لیکن اس میں چکنائی کی مقدار کافی ہوتی ہے۔

3۔ سبزیاں اور پھل

سبزیاں اور پھل ہمارے جسم کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے وٹامن اور معدنی نمکیات فراہم کرتے ہیں۔ جسمانی نظاموں کی دُرستگی اور باقاعدگی کے لیے سبزیاں اور پھل کثیر مقدار میں استعمال کرنے چاہئیں۔

سبزیاں ہماری غذا کا اہم جزو ہیں۔ تمام سبزیوں میں وٹامن اور معدنی نمکیات وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں جو معدے کے نظام کو درست رکھنے میں مدد دیتے ہیں، اسی وجہ سے سبزیوں کو جسم کی محافظ غذائیں کہا جاتا ہے۔ سبزیوں میں توانائی فراہم کرنے کی اہلیت بہت کم ہوتی ہے لیکن یہ خوراک کو اچھا ذائقہ دیتی ہیں۔ دسترخوان کی رونق اور زیبائش بڑھاتی ہیں اور جسم کو ناقابلِ ہضم مفید ریشہ فراہم کرتی ہیں۔ اس لیے ہمیں اپنی روزمرہ غذا میں کم از کم ایک پھل یا ایک موسمی سبزی ضرور شامل کرنی چاہیے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

سبزیاں اور پھل وٹامن اور معدنی نمکیات کے بہترین ذرائع ہیں، لیکن ان میں چکنائی موجود نہیں ہوتی۔ سبزیوں اور پھلوں سے شکم سیری (satiety) کا احساس تو ہوتا ہے، لیکن ان سے بہت کم حرارے (Calories) حاصل ہوتے ہیں۔

ہمارے ملک میں بے شمار پھل دستیاب ہیں۔ پھل سبزیوں کی نسبت زیادہ توانائی فراہم کرتے ہیں جو نشاستہ کی صورت میں پائی جاتی ہے۔ پھلوں میں پروٹین کی معمولی مقدار موجود ہوتی ہے۔ غذا میں پھلوں کی اہمیت ان میں وٹامن اے کے ذخیرے کی بدولت ہے۔ پیلے رنگ والے پھلوں میں وٹامن اے زیادہ مقدار میں ہوتا ہے۔ مالٹے، سنگترے، کینو، لیموں اور گریپ فروٹ میں وٹامن سی وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے اس لیے ہمیں اپنی روزمرہ غذا میں اگر ممکن ہو سکے تو ایک موسمی پھل ضرور شامل کرنا چاہیے۔

سبزیوں اور پھلوں کے بارے میں یہ بات قابلِ ذکر ہے کہ بعض سستے پھل اور سبزیاں غذائیت کے لحاظ سے مہنگے پھلوں اور سبزیوں کی نسبت زیادہ مفید ہوتے ہیں۔ مثلاً سیب کے مقابلے میں گاجر سستی بھی ہے اور مفید بھی۔

4۔ اناج اور دالیں

اناج مثلاً گیہوں، چنا اور چاول وغیرہ غذا کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان میں حراروں کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔ ہمارے ملک میں 65 تا 70 فیصد کیلوریز انہی غذاؤں سے حاصل کی جاتی ہیں۔ ہمارے گھروں میں گیہوں کی روٹی عام استعمال ہوتی ہے اور اکثر لوگ رات کے کھانے میں چاول کا استعمال بھی زیادہ

دلچسپ معلومات

تمام اناجوں میں کاربوہائیڈریٹس کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے اور اس کا تقریباً 3/4 حصہ کاربوہائیڈریٹ پر مشتمل ہوتا ہے۔ ان میں پروٹین نہایت کم مقدار میں پائی جاتی ہے۔

کرتے ہیں۔ دالوں میں کاربوہائیڈریٹس کے علاوہ کافی مقدار میں پروٹین پائی جاتی ہے۔ اناج کے مقابلے میں ان سے دوگنی پروٹین حاصل ہوتی ہے۔ ان سے وٹامن بی بھی حاصل ہوتا ہے لیکن ان سے حیوانی پروٹین کی کمی رہتی ہے۔ اس لیے ہمیشہ ملی جُلی غذا استعمال کرنی چاہیے تاکہ اس کمی کو پورا کیا جاسکے۔

3.1.5 متوازن غذا میں ملی جُلی خوراک کی اہمیت
(Importance of variety in a balanced diet)

متوازن غذا کے انتخاب میں ملی جُلی خوراک کی شمولیت بہت ضروری ہوتی ہے۔ صرف ایک ہی نوعیت کی غذائیں کھا کر جسم کی تمام ضروریات کو پورا نہیں کیا جاسکتا۔ اگرچہ دودھ ایک مکمل غذا ہے۔ مگر اس میں بھی آئرن اور وٹامن سی موجود نہیں ہوتے، جب کہ یہ دونوں غذائی اجزا صحت اور تندرستی کے لیے انتہائی لازمی ہیں۔ ماہرینِ غذائیت نے مذکورہ بالا چار غذائی گروہوں کو روزمرہ کی غذائی گائیڈ قرار دیا ہے۔ تاکہ ان میں سے اپنی خوراک کا انتخاب کرکے متوازن غذا حاصل کرلی جائے۔

اس کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں:

1۔ اگر ہر غذائی گروہ میں سے کوئی ایک غذا روزانہ شامل کرلی جائے تو خوراک میں تمام غذائی اجزا کی شمولیت بھی ہوجائے گی اور متوازن غذا بھی تیار ہوجائے گی۔

2۔ روزانہ ایک ہی نوعیت کی خوراک نہ دہرائی جائے بلکہ جسم کی بہتر کارکردگی کے لیے ہر غذائی گروہ میں سے مختلف چیزیں بدل بدل کر کھانی چاہئیں۔

3۔ ملی جُلی غذائیں استعمال کرنے کا ایک اہم فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ کوئی ایک گروہ بھی شامل ہونے سے نہیں رہ جاتا اور دوسرے گروہ کو زیادہ اہمیت اور فوقیت حاصل نہیں ہوتی۔

اہم معلومات

جدید تحقیق کے مطابق ملی جُلی غذاؤں کے استعمال سے کینسر اور دل کے امراض ہونے کا خدشہ کم ہوجاتا ہے۔

4۔ متوازن غذا کو پرکھنے کے لیے اس میں موجود کیلوریز کی مقدار کا تعین کیا جاتا ہے یعنی ایسی غذا کا انتخاب کیا جائے جو ایک دن میں کسی فرد کی عمر، جسامت اور سرگرمیوں کے لحاظ سے اس کی ضروریات کو پورا کرے۔ مثال کے طور پر اگر ایک فرد کو دن میں 1800 کیلوریز مطلوب ہوں تو اسکے لیے غذا کے مینو (Menu) کو بنیادی گروہوں میں شامل غذاؤں سے ترتیب دے کر مطلوبہ کیلوریز حاصل کی جاسکتی ہیں۔ اس طرح سے ایک فرد کو متوازن غذا میسر ہوجائے گی۔ متوازن غذا میں تمام غذائی اجزا کی شمولیت کے ساتھ ساتھ اس کا مقدار میں پورا ہونا بھی ضروری ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ ملی جُلی غذاؤں کے زائد استعمال سے بسیار خوری کی عادت جنم لیتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ملی جُلی غذا کا انتخاب کرتے ہوئے مطلوبہ حراروں کی کُل تعداد سے تجاوز نہ کیا جائے۔

خوراک کا انتخاب اگر چہ چار بنیادی گروہوں ہی میں سے کرنا مناسب ہے، تاہم کم آمدنی کے باعث اگر گوشت، مرغی اور انڈے کے گروہ میں سے چناؤ ممکن نہ رہے تو ان کے متبادل کے طور پر، ''3G's''، میں سے ملی جلی غذاؤں کا استعمال کرنا چاہیے۔ ''3G's'' سے درج ذیل مراد ہے۔

(i) دالیں (Grams)

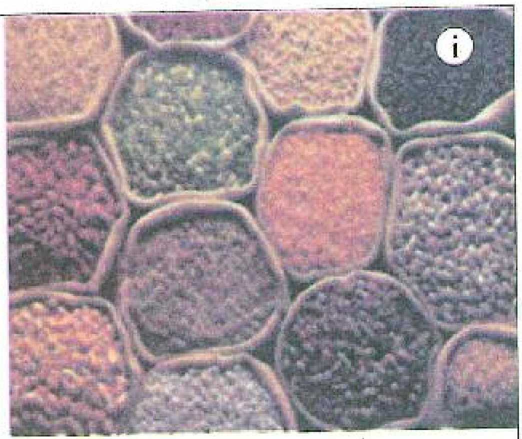
مثلاً چنا، مسور، مونگ، ماش، لوبیا، مٹر، سویابین وغیرہ

(ii) دانے (Grains)

مثلاً گندم، چاول، مکئی، جوار وغیرہ

(iii) سبز رنگ کے پھل اور سبزیاں (Greens)

مثلاً ساگ، پالک، مٹر، پھلیاں، ناشپاتی، سیب وغیرہ۔



3.2 صحت اور غذائی عادات (Health and dietary practices)

3.2.1 صحت کی تعریف (Definition of health)

عالمی ادارۂ صحت کے مطابق، ''اچھی صحت سے مراد ایسی صحت ہے جو متوازن غذا کے استعمال سے حاصل کی گئی ہو۔ جس میں انسانی جسم کی مکمل ظاہری، دماغی اور جذباتی صحت مندی کے آثار نمایاں ہوں اور کسی بھی بیماری یا نقاہت کی کوئی علامت موجود نہ ہو''۔ صحت مند رہنے کے لیے تازہ ہوا، صاف و شفاف پانی، ہلکی پھلکی ورزش، پوری نیند اور متوازن غذا نہایت اہم ہیں۔

انسانی زندگی میں صحت کو بنیادی اہمیت حاصل ہے۔ ایک صحت مند فرد خود بھی مطمئن اور بھرپور زندگی گزارتا ہے اور اپنے خاندان کے لیے بھی بہتر سہولتیں مہیا کرسکتا ہے۔ اور ان کی بنیادی ضروریات پوری کر کے انھیں صحت مند بنا سکتا ہے۔ خاندان کے افراد کی مناسب دیکھ بھال کے ساتھ ساتھ اپنی محنت اور کوشش سے اپنے ملک کی ترقی میں نمایاں کردار ادا کرسکتا ہے۔ جس خاندان یا معاشرے میں صحت مند افراد زیادہ تعداد میں ہوں گے، وہاں بھرپور معاشی اور معاشرتی ترقی ہوگی اور کم سے کم مسائل ہوں گے۔ کیونکہ صحت مند افراد اپنے ملک اور قوم کا سرمایہ ہیں۔ اور ان ہی پر ملک و قوم کی ترقی کا دارومدار ہے۔

اچھی صحت کیا ہے؟

کچھ افراد کا خیال ہے کہ بیمار نہ ہونا، اچھی صحت ہے، جبکہ وسیع معنوں میں صحت سے مراد جسمانی، ذہنی اور جذباتی تندرستی اور دُنیا کی تمام تر آسائشوں سے بھرپور فائدہ اٹھانا ہے۔

3.2.2 غذائی عادات (Dietary practices)

غذائی عادات سے مراد روزمرہ غذاؤں کے ایسے انتخاب سے ہے جو ہم اپنی پسند، جسمانی ضروریات، معاشی، خاندانی اور، جغرافیائی حالات، دستیابئ خوراک اور مذہبی و تہذیبی روایات کو پورا کرنے کے لیے استعمال میں لاتے ہیں۔

کھانے کی عادات کا آغاز بچپن ہی سے ہو جاتا ہے، بچوں میں اچھی غذائی عادات پیدا کرنے کے لیے لازمی ہے کہ انھیں مقررہ اوقات پر خوشگوار ماحول میں خوش ذائقہ کھانا کھلایا جائے۔ بچے چونکہ بڑوں کی نقالی میں بھی غذائی عادات اپناتے ہیں، اس لئے والدین کو اُن کے بچپن ہی سے بہتر غذائیت اور غذائی عادات کا تعین کرنا چاہیے، تاکہ جوانی تک جب یہ عادات مستحکم ہوں تو غذا کی کمی کا اندیشہ نہ رہے اور تمام افرادِ کنبہ کو متوازن غذا مہیا ہو سکے۔

سرگرمی: اپنے چھوٹے بہن بھائیوں کی غذائی عادات کا جائزہ لیں اور ان کی بہتری کے بارے میں تجاویز دیں۔

قدیم دَور کی غذائی عادات واطوار اور موجودہ دور کے غذائی انتخاب میں ایک واضح فرق محسوس کیا جاسکتا ہے اور اس بات سے بخوبی اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ غذائی عادات ہمیشہ یکساں نہیں رہتیں بلکہ ماحول، اقدار کی تبدیلی، انسانی جدت پسندی، بہتر ذرائع آمدورفت اور نقل وحمل کی بدولت تبدیل ہوتی رہتی ہیں۔

3.2.3 غذائی عادات پر اثرانداز ہونے والے عوامل

(Factors influencing dietary practices)

غذائی عادات پر درج ذیل عوامل اثرانداز ہوتے ہیں:

1۔ معاشی عوامل
2۔ روایتی اور معاشرتی عوامل
3۔ جغرافیائی حالات
4۔ نفسیاتی عوامل
5۔ خاندانی طرزِ طعام
6۔ عمر و جنس
7۔ غذائی توہمات و تعصبات
8۔ غذائی تقسیم

1۔ معاشی عوامل

اگر معاشی اعتبار سے مشاہدہ کیا جائے تو کم آمدنی والا طبقہ زیادہ تر ایسی غذاؤں پر اکتفاٗ کرتا ہے جو پیٹ بھرنے تک محدود ہوں، سستی ہوں اور بآسانی دستیاب ہوں، جبکہ زیادہ آمدنی والے خاندان غذا کے چناؤ میں جدّت پسند ہوتے ہیں اور پھلوں و سبزیوں کو اپنی خوراک کا حصہ بناتے ہیں، گوشت، مچھلی، انڈے اور مرغی وغیرہ وافر مقدار میں استعمال کرتے ہیں اور تمام غذائی گروہوں میں سے اپنی پسند کی اجناس کا انتخاب کرتے ہیں، منجمد (frozen)، ڈبہ بند (canned) اور بے موسمی غذائیں اپنی خوراک میں شامل کرکے انواع واقسام کے کھانے تیار کرواتے ہیں۔

2۔ روایتی اور معاشرتی عوامل

ہماری تہذیبی روایات ایسے رسم ورواج ہیں جو مُدّتوں سے ہمارے معاشرے میں رائج ہیں، ان روایات کا ہماری غذائی عادات پر گہرا اثر پڑتا ہے مثلاً پاکستانی بہت مہمان نواز ہوتے ہیں اور مہمانوں کو اپنی حیثیت سے بڑھ کر اصرار سے کھانا کھلاتے ہیں، معاشرتی طور پر افراد کے آپس کے میل جول اور تعلقات بڑھانے میں خوراک اہم کردار ادا کرتی ہے۔ لوگ دعوتوں اور تقریبات میں دالوں اور سبزیوں کی بجائے اچھا کھانا پیش کرکے اپنی شان وشوکت کا اظہار کرتے ہیں کیونکہ سماجی طور پر گوشت اور مرغی کو اعلیٰ کھانا تصور کیا جاتا ہے، جب کہ مرغن اور بھنی ہوئی خوراک کو بھی معاشی معیار کے مطابق سمجھا جاتا ہے۔ روایات کے علاوہ مذہبی عقائد کا غذائی عادات پر بھی گہرا اثر ہوتا ہے۔ ہمارے کھانے اور کھانا کھانے کے طور طریقے ہماری مذہبی و

معاشرتی روایات کے زیرِ اثر ہوتے ہیں۔

3۔ جغرافیائی حالات

کسی بھی علاقے کی غذائی عادات عموماً پیداوار اور مقامی طور پر دستیاب غذائی اجناس کی بنا پر تشکیل پاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ کسی خاص جغرافیائی علاقے میں مخصوص پکوان مقبولِ عام ہوتے ہیں مثلاً پاکستان کی اہم پیداوار گندم ہے اسی بنا پر یہاں کے لوگوں کی بنیادی غذا روٹی ہے جبکہ بنگلہ دیش میں مچھلی اور چاول شوق سے کھائے جاتے ہیں۔

4۔ نفسیاتی عوامل

نفسیاتی طور پر معمول کی غذا اگر نہ کھائی جائے تو طبیعت مطمئن نہیں ہوتی اور چڑچڑے پن و بے اطمینانی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ انسانی نفسیات بھی غذائی عادات کو مضبوط اور مستحکم بناتی ہے اس لیے کوشش کرنی چاہیے کہ کھانا خوش رنگ، خوش ذائقہ اور لذیذ ہو نیز خوش گوار ماحول میں کھایا جائے۔ نفسیاتی طور پر مشاہدہ کیا گیا ہے کہ بعض اوقات بچپن میں اگر کسی شخص کو کسی خاص کھانے سے نفرت ہو جائے تو وہ تمام عمر اسے کھانا پسند نہیں کرتا۔

5۔ خاندانی طرزِ طعام

کھانے کی تیاری کی ذمہ دار خاتونِ خانہ ہوتی ہے لہٰذا غذائیت کے بارے میں اُس کی معلومات اور آگہی افرادِ کنبہ کی غذائی عادات کے تعین میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ صحت کا معیار حاصل کرنے کے لیے بچوں کی غذائی تربیت ضروری ہے۔ غذا کی پسندیدگی اور ناپسندیدگی اور کھانے کی عادات و اطوار کا انحصار اس بات پر بھی ہے کہ ابتدا میں بچے کو کس انداز سے غذا پیش کی گئی تھی۔ کیونکہ بچپن کی تربیت کا اثر بڑی عمر تک برقرار رہتا ہے۔

6۔ عُمر اور جنس

ابتدائی بچپن میں بچوں کی پسند و ناپسند انتہائی محدود ہوتی ہے۔ وہ سادہ کھانا پسند کرتے ہیں، بہت حد تک اپنے ہم عمر دوستوں کی پسند کے زیرِ اثر رہتے ہیں اور بڑوں کی نقالی میں اپنی غذائی عادات ترتیب دیتے ہیں۔ کھانے کی کچھ مخصوص اقسام کو عمر کے خاص دور میں پسند کیا جاتا ہے مثلاً نوجوانوں کو فاسٹ فوڈ (Fast food) زیادہ مرغوب ہے جبکہ خاندان کے بزرگ روایتی کھانے پسند کرتے ہیں۔

7۔ غذائی توہمات و تعصُّبات

ہر معاشرے میں ثقافت اور تہذیب کے حوالے سے افرادِ معاشرہ خوراک کے متعلق پُرانی کہی ہوئی باتوں اور توہمات پر

یقین رکھتے ہیں اور کھانے پینے کی مختلف اشیائ سے پرہیز کرتے ہیں۔ بعض افراد کم علمی اور جہالت کی بنائ پر عمدہ اور صحت بخش غذا سے خاطر خواہ فائدہ نہیں اٹھا پاتے اور غذائیت کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں، جبکہ طبی اور جدید سائنسی نقطۂ نگاہ سے یہ باتیں درست ثابت نہیں ہو سکیں، مثال کے طور پر نزلہ، زکام کے دوران اکثر اوقات لیموں کے استعمال سے پرہیز کروایا جاتا ہے حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ لیموں میں وٹامن سی موجود ہوتا ہے جو نزلہ و زکام کے خلاف جسم میں قوتِ مدافعت پیدا کرتا ہے۔ پاکستان اور دوسرے ترقی پذیر ممالک میں بھی اکثر افراد اچھی غذاؤں اور ان کے امتزاج سے صرف اس لیے محروم رہ جاتے ہیں کہ وہ ان توہمات و تعصّبات کی پیروی کرتے ہیں اور غذائیت کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ حالانکہ علمِ غذائیت کی رُو سے ایسا کرنا درست نہیں ہے۔

8۔ غذائی تقسیم

لوگوں کی غذائی عادات کی تشکیل میں خوراک کی تقسیم ایک اہم عنصر ہے۔ اگر کسی علاقے میں اشیائے خوردنی کی دستیابی نہایت کم ہوگی، تو وہ لوگوں کی پہنچ سے باہر ہوں گی۔ کیونکہ ذرائع نقل و حمل کی ناقص سہولیات کے باعث اشیائے خوراک کم دستیاب ہوں گی اور اگر دستیاب ہوں گی تو اس قدر مہنگی ہوں گی کہ عام آدمی کی قوتِ خرید سے باہر ہوں گی۔ ناقص غذائی تقسیم کی ایک بڑی وجہ محدود آمدنی ہے۔ پاکستان میں فی کس آمدنی نہایت قلیل ہے، جس کی بنا پر افرادِ کنبہ کو متوازن غذا فراہم کرنا تقریباً ناممکن ہے۔

3.2.4 ناقص غذائی عادات کے صحت پر اثرات

(Role of unhealthy dietary practices on health)

پاکستان میں دیگر اہم مسائل کے ساتھ ساتھ آبادی میں اضافہ اور ناقص غذائی عادات بھی گھمبیر مسائل ہیں۔ آبادی میں اضافہ کی وجہ سے لوگ غذائی قلت کا شکار ہیں کیونکہ بچوں کی تعداد بڑھنے سے ان کی غذا، پرورش اور تعلیم و تربیت کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ اس لحاظ سے کمائی کرنے والوں کا تناسب خاصا کم ہو سکتا ہے جس سے افرادِ خانہ کی صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ ایک بیمار فرد رفتہ رفتہ کنبے کے لیے بوجھ بن جاتا ہے۔ اس کی ادویات اور خوراک پر اُٹھنے والے اخراجات کنبے کی آمدنی کو بُری طرح متاثر کرتے ہیں جس کا اثر گھر کے باقی افراد پر بھی ہوتا ہے۔ لہٰذا ہمیں اپنی غذائی عادات پر خاص توجہ دینی چاہیے۔ ایسی عادات سے گریز کرنا چاہیے جو ہماری صحت پر منفی اثر ڈالیں۔ صحت مند افراد اپنی بہتر سوچ اور اپنی بے پناہ صلاحیتوں کو کام میں لا کر نہ صرف اپنی اور اپنے خاندان کی ضروریات کو پورا کرتے ہیں۔ بلکہ قومی ترقی میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان کی بہتر کارکردگی سے وسائل میں اضافہ ہوتا ہے۔ صحت کی بنیادی ضرورتیں پوری ہوتی ہیں اور صحت مندانہ صاف ستھرا ماحول وجود میں آتا ہے۔ معاشی حالات بہتر ہوتے ہیں۔ اس طرح قومی خوش حالی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اور

معیارِ زندگی بلند ہوتا ہے۔ قومی خوش حالی سے پورے معاشرے کو ہر طرح کی بنیادی سہولتیں مہیا کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ اور اس کے لیے صحت مندانہ غذائی انتخاب بہت ضروری ہے۔

3.2.5 صحت مندانہ غذائی انتخاب (Healthy food choices)

اچھی صحت کا حصول اور اس کی برقراری نہایت اہم ہے۔ درج ذیل رہنما اصولوں کو اپنا کر ہم اپنی غذائی عادات کو بہتر اور متوازن غذا کی مسلسل فراہمی کو یقینی بنا سکتے ہیں:

1۔ غذا کے تمام بنیادی گروہوں کی شمولیت
2۔ متناسب وزن کی برقراری
3۔ زیادہ چکنائی سے پرہیز
4۔ ریشہ دار غذاؤں کا استعمال
5۔ میٹھی اشیا سے پرہیز
6۔ زیادہ نمک کے استعمال سے پرہیز

1۔ غذا کے تمام بنیادی گروہوں کی شمولیت

اپنی جسمانی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے تمام غذائی گروہوں میں سے اپنے لیے روزانہ کا کھانا ترتیب دیں۔ اس طریقے سے جسم کو تمام غذائی اجزا اپنی مطلوبہ مقدار میں فراہم ہو جائیں گے۔ ایک ہی گروہ کے مابین بھی مختلف غذاؤں کا انتخاب کیا جائے۔ اگر سیب اور گاجر پسندیدہ غذا ہے تو اس کو بار بار استعمال کرنے کی بجائے دوسرے پھل اور سبزیاں مثلاً کیلا، مالٹا، آڑو، کھیرا، مولی اور سبز پتوں والی دیگر سبزیاں بھی بدل بدل کر اپنی خوراک میں شامل کرنے سے خوراک کو زیادہ دلچسپ، متنوع اور مرغوب بنایا جا سکتا ہے۔

2۔ متناسب وزن کی برقراری

موٹاپے پر قابو پانے کے لیے سمجھداری سے کھانے کا انتخاب کر کے اپنی غذائی عادات کو بہتر بنایا جا سکتا ہے۔ متوازن غذا اور ورزش سے وزن میں توازن قائم کیا جائے، کیونکہ ورزش سے جسم میں لچک اور مضبوطی پیدا ہوتی ہے۔ ہلکی پھلکی ورزش یا چہل قدمی وزن کو اعتدال پر رکھنے کے لیے بہت ضروری ہے۔ غیر ضروری اور زائد خوراک، مرغن کھانوں اور میٹھی اشیا کا بے جا استعمال موٹاپے کا باعث بنتا ہے جس سے مختلف بیماریاں مثلاً بلڈ پریشر (Blood pressure)، امراضِ قلب (Heart diseases)، ذیابیطس (Diabetes) وغیرہ جنم لیتے ہیں۔ اسی طرح حد سے کم خوراک بھی کئی امراض پیدا کرنے کا باعث بنتی ہے۔ اس لیے متناسب وزن برقرار رکھنے کے لیے اعتدال سے کھایا جائے اور وزن کو نارمل حد سے بڑھنے نہ دیا جائے۔

3۔ زیادہ چکنائی سے پرہیز

دل کے امراض پر قابو پانے کے لیے چکنائی کا استعمال کم کیا جائے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض بغیر چربی کے گوشت، مچھلی اور مرغی کا استعمال کریں اور مرغن اور تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔ کھانے میں گھی یا چربی کی بجائے زیتون، مکئی، سورج مکھی اور کنولا کا تیل استعمال کرنے کی عادت اپنائی جائے۔ دُودھ بھی کم چکنائی والا اور بالائی کے بغیر استعمال کیا جائے۔

4۔ ریشہ دار غذاؤں کا استعمال

نظامِ ہاضمہ کی دُرستگی اور مطلوبہ حراروں کی فراہمی کے لیے ریشہ دار غذاؤں کا استعمال کیا جائے۔ ثابت اناج، چھلکے والی دالیں، سبزیاں اور پھل، سیلولوز اور کاربوہائیڈریٹس کے بہترین ذرائع ہونے کے ساتھ ساتھ دوسرے غذائی اجزا مثلاً وٹامن اور معدنی نمکیات کی فراہمی کا باعث بھی بنتے ہیں۔ خوراک میں سیلولوز کی شمولیت سے جسم سے فاضل مادوں کا اخراج بہتر ہوتا ہے، شکم سیری کا احساس رہتا ہے جو وزن میں اضافہ کا باعث بھی نہیں بنتا۔

5۔ میٹھی اشیا سے پرہیز

دانتوں کی خرابی پر قابو پانے اور کیلوریز کی تعداد میں اضافہ سے بچاؤ کے لیے چینی، مشروبات اور زیادہ مٹھاس والی غذاؤں سے پرہیز کیا جائے۔ میٹھی اشیا کی بجائے پھلوں کا استعمال کثرت سے کیا جائے۔ شکر سے حاصل کردہ حراروں کی تعداد روزانہ ضروریات کے 10 فیصد سے زائد تجاوز نہ کرے، بچوں کو بھی دودھ میں چینی کی کم مقدار دیں، زائد چینی اور مٹھاس کا استعمال موٹاپے اور ذیابیطس جیسے مہلک امراض کا پیش خیمہ ثابت ہوتا ہے۔

6۔ نمک کے زائد استعمال سے پرہیز

جسمانی ضروریات سے زائد نمک کا استعمال ہائی بلڈ پریشر اور ہارٹ اٹیک (heart attack) کا باعث بنتا ہے، کھانے میں نمک کا استعمال کم کیا جائے اور ایسی غذاؤں کا انتخاب کیا جائے جن میں سوڈیم کی مقدار کم ہو اور تیار شدہ ڈبہ بند غذائیں مثلاً اچار، چٹنیاں، سبزیاں، ہنٹر بیف اور مچھلی وغیرہ کا استعمال کم سے کم کیا جائے۔ کیونکہ ان کی تیاری میں نمک وافر مقدار میں استعمال ہوتا ہے۔

3.3 متوازن غذا کی ترتیب میں تجویز کردہ مقدار

(Recommended· Dietary Allowance (RDA)in planning balanced diet)

1940ء میں نیشنل کونسل آف ریسرچ، امریکہ کے تحت غذا اور غذائیت کا ایک محکمہ تشکیل دیا گیا۔ جس نے عوام کو بہتر غذائیت کی فراہمی کے لیے غذائی اجزا کی مقدار کا تعین کیا اور اپنی تحقیقات کی روشنی میں غذائی معیار تجویز کیا، اس غذائی معیار کا عنوان، (Recommended Dietary Allowance, (R.D.A، یا غذائی اجزا کی تجویز کردہ مقدار رکھا گیا اس کے مقاصد درج ذیل ہیں۔

1۔ تمام صحت مند افراد کی بہتر غذائیت کو برقرار رکھا جائے اور ہر غذائی جُزو کی اوسط مقدار انسانی ضرورت کے لیے درکار مقدار سے زائد رکھی جائے تاکہ یہ لوگوں کے ایک بڑے گروہ کو مستفید کر سکے۔

2۔ ہر غذائی جُز چونکہ جسم میں ذخیرہ نہیں ہوتا اس لیے اس کو روزانہ غذا کے ذریعے حاصل کرنا لازمی ہے۔ ان غذائی اجزا کا تعین اور مقدار تجویز کی جائے۔

3۔ تمام افراد کی غذائی ضروریات مختلف ہوتی ہیں۔ اس لیے ہر شخص کی غذائی ضروریات کا بالکل صحیح اندازہ لگانا ناممکن ہوتا ہے۔ لہٰذا ایک اوسط مرد اور اوسط عورت کی صحت اور چاق و چوبندی کو مثال بنا کر ان کی جسمانی ضروریات کے مطابق غذائی اجزا کی مقدار کا تعین کیا جائے۔

4۔ تجویز کردہ غذائی مقدار کا اہم مقصد افرادِ معاشرہ میں ایسی غذائی عادات کو فروغ دینا ہے جن کے مسلسل استعمال سے ان کی صحت کا معیار بہتر ہو، تندرستی قائم رہے اور غذائی قلت کے امراض سے بچا جا سکے۔

3.3.1 غذائی اجزا کی تجویز کردہ مقدار پر اثر انداز ہونے والے عوامل

(Factors affecting Recommended Dietary Allowance)

عالمی ادارہ برائے خوراک و زراعت (Food & Agricultural Organization) نے بھی حراروں کی تعداد کا تعین کیا ہے، وہ مرد و خواتین جن کی عمریں 25 سال ہیں، وہ معتدل آب و ہوا میں رہائش پذیر ہیں اور روزانہ آٹھ گھنٹے کام کرتے ہیں، اُن میں سے ایک اوسط بالغ مرد کو 2150 سے 2450 تک اور ایک اوسط عورت کو 1800 سے 2100 تک حراروں کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔ اچھی صحت کے لیے ضروری ہے کہ ان غذائی ضروریات کی بہتر طور پر تکمیل کی جائے۔ عمر کے لحاظ سے حراروں کی مقدار میں کمی بیشی کی جا سکتی ہے۔ مختلف سرگرمیوں کی نوعیت کے مطابق یہ ضروریات بدلتی رہتی ہیں۔ موسم کا بھی اس پر کافی حد تک اثر ہوتا ہے۔ ہر ایک فرد کی غذائی ضروریات اور حراروں کی ضرورت دوسرے فرد سے مختلف ہوتی ہے اور اُس

کا انحصار درج ذیل عوامل پر ہوتا ہے:

1۔ عمر 2۔ جنس 3۔ کام کاج کی نوعیت 4۔ موسم، 5۔ جسم کی بناوٹ 6۔ جسمانی کیفیت

1۔ عمر

عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ غذائی ضروریات میں بھی واضح تبدیلی آجاتی ہے۔ عمر کو مدنظر رکھتے ہوئے مختلف گروہوں کے لیے غذائی ضروریات کا تعین کیا جاتا ہے۔ بڑوں کے مقابلے میں بچوں کو زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ بچپن کے ادوار میں ان کی نشوونما تیزی سے ہو رہی ہوتی ہے اور جسمانی طور پر بھی وہ زیادہ فعال ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے انھیں زیادہ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ بیس سال کی عمر تک قد اور جسم کے اعضا اپنی مقررہ حد تک بڑھ چکے ہوتے ہیں اس لیے انھیں اس دور میں صرف اتنے غذائی اجزا درکار ہوتے ہیں جو ان کے وزن کو اعتدال پر رکھ سکیں اور ان کی صحت و تندرستی قائم رہے۔ بوڑھے افراد کو نوجوانوں کی نسبت کم خوراک کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ اس عمر میں وہ زیادہ محنت طلب کام نہیں کرتے۔ جس کی وجہ سے ان کے حراروں کی ضرورت میں خاطر خواہ کمی واقع ہو جاتی ہے، لیکن پھر بھی صحت برقرار رکھنے کے لیے ان کو متوازن غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔

سرگرمی

آپ کے گھر میں اگر کوئی چھوٹا بہن یا بھائی ہے تو اس کی غذائی ضروریات کا جائزہ لیں۔

2۔ جنس

غذا کے تعین میں جنس بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ مردوں کی غذائی ضروریات عورتوں سے نسبتاً زیادہ ہوتی ہیں۔ کیونکہ مرد زیادہ مشقت طلب کام کرتے ہیں نیز مردوں کو ان کی جسمانی بناوٹ اور قد کاٹھ کی وجہ سے بھی زیادہ حرارے درکار ہوتے ہیں۔

3۔ کام کاج کی نوعیت

کام کاج کی نوعیت کے لحاظ سے غذائی ضروریات مختلف ہوتی ہیں۔ جو لوگ جسمانی محنت و مشقت زیادہ کرتے ہیں۔ ان کو نسبتاً زیادہ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ آرام کی حالت میں کم حرارے درکار ہوتے ہیں اس لحاظ سے ان افراد کو درج ذیل چار گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

ہلکا پھلکا کام کرنے والے افراد:	دفتر میں بیٹھ کر کام کرنے والے افراد، وکیل، ڈاکٹر اور اُستاد وغیرہ۔
درمیانہ کام کرنے والے افراد:	طلبا، ماہی گیر، سپاہی، مشینی صنعتوں میں کام کرنے والے مزدور اور گھریلو خواتین۔
سخت کام کرنے والے افراد:	کاشت کار، مزدور، بھاری صنعتوں میں کام کرنے والے کارکن، کھلاڑی، تیراکی کرنے والے افراد۔
زیادہ محنت طلب کام کرنے والے افراد:	کوہ کن، جنگلات کاٹنے اور کوئلے کی کان میں کام کرنے والے افراد۔

4۔ موسم:

سردیوں کے موسم میں زیادہ حرارت وتوانائی درکار رہوتی ہے۔ اس لیے مرغن اور تلی ہوئی غذاؤں اور خشک میوہ جات ومغزیات کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔ گرمیوں میں مشروبات اور پھلوں کا استعمال بہتات سے کیا جاتا ہے۔ پانی کا استعمال بڑھ جانے کی وجہ سے خوراک میں کمی واقع ہوجاتی ہے۔

ذرا غور کریں کہ

آپ کے گھر میں کون سی غذائیں سردیوں میں اور کون سی غذائیں گرمیوں میں زیادہ استعمال کی جاتی ہیں۔ ان کی فہرست بنائیں۔

5۔ جسم کی بناوٹ

دُبلے شخص کی نسبت موٹے شخص کو اپنی جسامت کے مطابق زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن اگر کوئی شخص اپنی عمر کے اوسط وزن سے زیادہ وزن رکھتا ہے تو پھر اُسے ایسی غذا کا چناؤ کرنا چاہیے جس میں زیادہ چکنائی نہ ہو اور حرارے بھی نسبتاً کم ہوں۔

6۔ جسمانی کیفیت

بیمار شخص کو اپنی کھوئی ہوئی توانائی بحال کرنے اور قوتِ مدافعت پیدا کرنے کے لیے زیادہ حراروں اور غذائیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح حاملہ خواتین اور دُودھ پلانے والی ماؤں کو بھی، بچوں کی نشوونما کے لیے زائد حرارے درکار ہوتے ہیں۔

3.3.2 سروِنگ سائز کا تقابلی جائزہ اور جُزوی مقدار کا تصوّر

(Comparison of serving size and concept of portion size)

غذا کی منصوبہ بندی کرتے وقت اہم مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ کھانا کتنی مقدار میں پکایا جائے کہ تمام افراد کی ضرورت کے مطابق پورا ہو اور مقدار کے تعین کے لیے کیا طریقہ اختیار کیا جائے؟ غذا کی مقدار کا تعین کرنے کے تین طریقے ہیں:

1۔ وزن سے۔ 2۔ ناپ سے۔ 3۔ گنتی سے۔

1۔ وزن سے غذائی مقدار کا تعین کرنا

وزن کے لیے کلوگرام، اونس یا پاؤنڈ کا پیمانہ استعمال کیا جاتا ہے۔ 85 گرام (2 سے 3 اونس) گوشت ایک سروِنگ مانا جاتا ہے۔ اسی طرح 60 تا 85 گرام مچھلی، ایک سروِنگ مانی گئی ہے (یاد رہے کہ ایک اونس 28 گرام کے برابر ہوتا ہے)۔

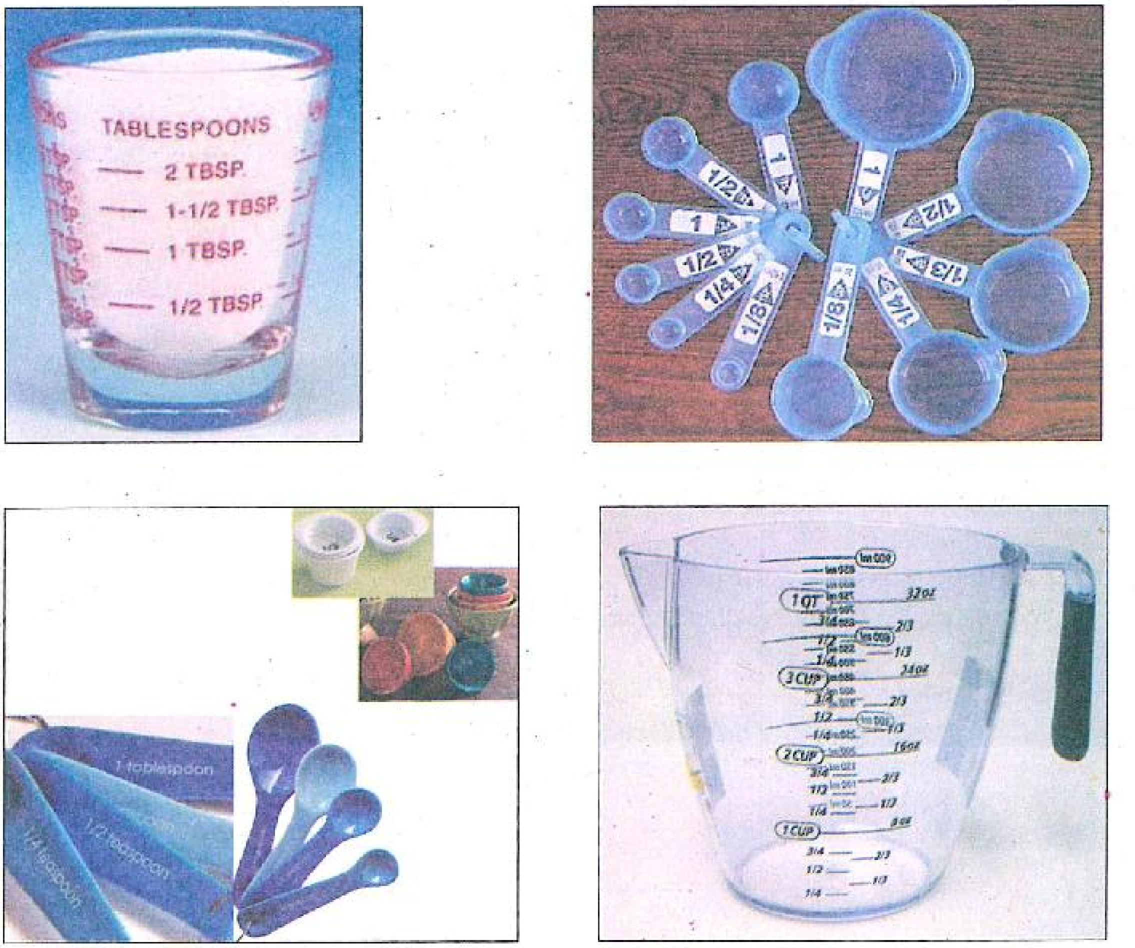
یاد رہے کہ

سروِنگ (Serving) سے مراد ایک شخص کے لیے ایک وقت میں کھائی جانے والی مقدار سے ہے مثال کے طور پر ناشتے میں ایک انڈا یا دو سلائس ایک سروِنگ ہے۔

ہمارے ملک میں اشیائے خوردنی کے ناپ تول کا جو نظام رائج ہے وہ میٹرک سسٹم یا اعشاری نظام کہلاتا ہے جس میں ہر وزن اگلے وزن کا دسواں حصہ ہوتا ہے۔ میٹرک سسٹم یا اعشاری نظام کے پیمانے اگلے صفحے پر دیئے گئے ہیں۔

2۔ ناپ سے غذائی مقدار کا تعین

گھریلو پیمانے پر پیالیوں، گلاس اور چمچوں وغیرہ سے پیمائش کی جا سکتی ہے۔ جب کہ بازار میں پیمائش کے لیے خاص قسم کے چمچے اور پیالیاں دستیاب ہیں۔ جن پر مخصوص نشانات لگے ہوتے ہیں۔ جن کی مدد سے یکساں ناپ کی اشیا منتخب کی جا سکتی ہیں۔ مثلاً ایک کپ دودھ یا دہی ایک سرونگ مانا جاتا ہے اور آدھے کپ سے لے کر ایک کپ پکے ہوئے چاول ایک سرونگ ہیں۔


TABLESPOONS
2 TBSP.
1-1/2 TBSP.
1 TBSP.
1/2 TBSP.
1/2
1
1/4
1/8
1/3
1 QT
3 CUP
2 CUP
1 CUP
32 oz
24 oz
16 oz
1-tablespoon
1/2 teaspoon
1/4 teaspoon

غذائی اشیا کو ناپنے کے لیے استعمال ہونے والے پیمانے

میٹرک سسٹم یا اعشاری نظام کے پیمانے		میٹرک سسٹم میں سیال چیزوں کو ناپنے کے پیمانے	
دس ملی گرام	ایک سینٹی گرام	دس سینٹی لٹر	ایک ڈیسی لٹر
دس سینٹی گرام	ایک ڈیسی گرام	دس ڈیسی لٹر	ایک لٹر
دس ڈیسی گرام	ایک گرام	دس لٹر	ایک ڈیکا لٹر
دس گرام	ایک ڈیکا گرام	دس ڈیکا لٹر	ایک ہیکٹو لٹر
دس ڈیکا گرام	ایک ہیکٹو گرام	دس ہیکٹو لٹر	ایک کلو لٹر
دس ہیکٹو گرام	ایک کلو گرام	ایک لٹر	ایک کلو گرام
سو کلو گرام	ایک کوئنٹل	ایک پائنٹ	473 گرام

ناپ تول کے عام پیمانے		ناپ تول کے عام پیمانوں کے مساوی پیمانے	
3 چائے کے چمچ	ایک بڑا چمچ	ایک پیالی مکھن	70 گرام
4 بڑے چمچ	1/4 پیالی	ایک پیالی گھی	200 گرام
5 1/3 بڑے چمچ	1/3 پیالی	ایک پیالی چاول	210 گرام
8 بڑے چمچ	1/2 پیالی	ایک پیالی آٹا	220 گرام
10 2/3 بڑے چمچ	2/3 پیالی	ایک پیالی چینی	200 گرام
12 بڑے چمچ	ایک پیالی	ڈھائی پیالی ثابت دال	500 گرام

Source: Metric System of Weights and mesures issued by Ministry of Industries (Metric Cell)

کھانے کی کچھ اشیا پکنے پر مقدار میں زیادہ اور کچھ مقدار میں کم ہو جاتی ہیں۔ اس کے لیے درج ذیل جدول سے مدد لی جا سکتی ہے۔

پکانے سے پہلے	پکانے کے بعد
ایک پیالی چاول	چار پیالی پکے ہوئے چاول
ایک پیالی دال	تین پیالی پکی ہوئی دال
1/4 کلوگرام قیمہ	چھ سے آٹھ شامی کباب
آدھا کلو مٹر کی پھلیاں	ایک پیالی پکے ہوئے مٹر

3۔ گنتی سے غذائی مقدار کا تعین

سبزیوں اور پھلوں کی مقدار جانچنے کے لیے گنتی کا طریقہ استعمال کیا جاتا ہے جیسے بارہ انگور کے دانے یا ایک سیب وغیرہ ایک سروِنگ مانا جاتا ہے۔ ہر غذائی گروہ کے لیے اور ایک ہی گروہ میں مختلف کھانوں کی سروِنگ کی مقدار میں فرق ہوسکتا ہے مثلاً ایک کپ دودھ ایک سروِنگ ہے جبکہ پَون (3/4) کپ پھلوں کا رس ایک سروِنگ شمار ہوگا۔ سروِنگ سائز سے مراد وہ مقدار نہیں جو عموماً لوگ کھانے کے لیے اپنی پلیٹ میں رکھتے ہیں بلکہ تجویز کردہ معیاری سروِنگ اس مقدار سے عام طور پر کم ہی ہوتی ہے۔

جزوی مقدار کا تصور (Concept of portion size)

جزوی مقدار سے مراد وہ خوراک ہے جو ایک کھانے کے لیے منتخب کی جاتی ہے، بعض اوقات سرونگ سائز اور جزوی مقدار یکساں ہوتی ہیں اور بعض اوقات یہ قطعی طور پر مختلف بھی ہوسکتی ہیں۔ یہ بات ذہن نشین رکھی جائے کہ سروِنگ سائز جو غذائیت بیان کرتا ہے وہ کسی بھی فرد کی تجویز کردہ غذائی ضروریات نہیں ہوتیں بلکہ یہ معلومات حاصل کرنے کا سہل اور آسان طریقہ ہے کہ کوئی غذا کتنی مقدار میں کیلوریز اور غذائی اجزأ فراہم کرتی ہے۔

غذائی تخمینہ بطور ایک سروِنگ

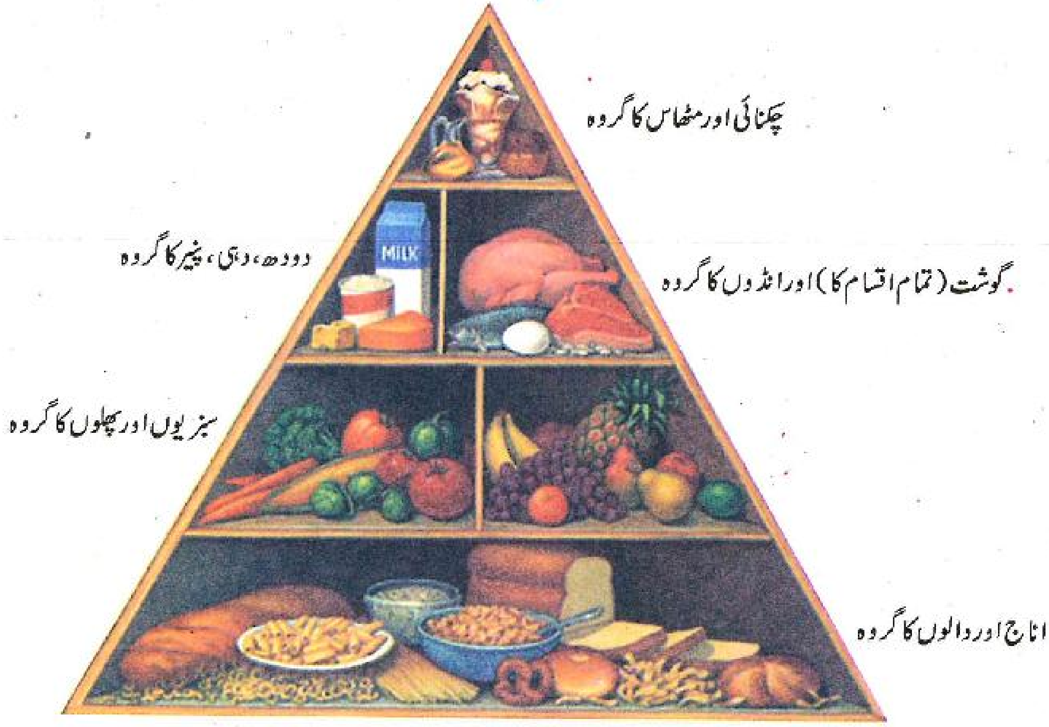
دودھ، دہی، پنیر کا گروہ	گوشت، مرغی، مچھلی، خشک پھلیاں، انڈے اور مغزیات کا گروہ
(2 تا3 سروِنگ روزانہ) ایک کپ دودھ یا دہی 28 گرام کاٹیج پنیر ایک کپ دہی 1-1/2 کپ آئس کریم	(2 تا3 سروِنگ روزانہ) 2 تا3 اونس یا85 گرام چربی کے بغیر گوشت، مرغی، مچھلی 1/3 کپ مغزیات (بغیر چھلکے کے) 1/2 کپ خشک پھلیاں ایک انڈا 2 چمچ مکھن

سبزیوں کا گروہ	پھلوں کا گروہ	روٹی، اناج اور چاول کا گروہ
(3 تا5 سروِنگ روزانہ) ایک کپ سبز پتوں والی کچی سبزی 1/2 کپ کچی یا پکی عام سبزیاں 3/4 کپ سبزیوں کا سوپ ایک درمیانہ آلو	(2 تا4 سروِنگ روزانہ) ایک عدد سیب، کیلا یا مالٹا 1/2 کپ کٹے ہوئے پھل 150 گرام جوس 7 اسٹرابیری انگور کے بارہ دانے	(6 تا11 سروِنگ روزانہ) ایک سلائس ڈبل روٹی ایک روٹی 1/2 بن 1 کپ پکے ہوئے چاول یا نوڈلز 25 گرام خشک دلیا 3 تا4 بسکٹ

وفاقی فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن (Federal Food and Drug Administration) کے قوانین کے مطابق ہر ڈبہ بند غذا کے لیبل پر غذائی معلومات درج ہونی چاہییں۔ یعنی ایک سرونگ میں کس قدر کیلوریز، چکنائی، کاربوہائیڈریٹ، سوڈیم اور دیگر اجزا موجود ہیں۔ ایک پیکٹ میں عموماً ایک سرونگ سے زائد مقدار پیک ہوتی ہے۔ غذائی مصنوعات کے لیبل پر جو سرونگ سائز درج ہوتا ہے۔ وہ وفاقی فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن کی تفصیلات سے مطابقت رکھتا ہے۔

3.3.3 فوڈ پیرامڈ کے مطابق غذائی گروہوں کی شناخت
(Identification of food groups according to food pyramid)

بیسویں صدی کے اوائل میں محققین نے غذائیت کی سائنس کو عملی طور پر واضح کیا تا کہ جن لوگوں نے غذائیت کی عملی تربیت نہ حاصل کی ہو وہ بھی تخمینہ لگا سکیں کہ آیا وہ اپنی غذائی ضروریات کے مطابق متوازن غذا لے رہے ہیں یا نہیں۔ 1950ء میں اسے سادہ ترین شکل میں ظاہر کیا گیا اور فقط چار غذائی گروہ ترتیب دیئے گئے جس کے بارے میں آپ پہلے پڑھ چکے ہیں۔


چکنائی اور مٹھاس کا گروہ
دودھ، دہی، پنیر کا گروہ
MILK
گوشت (تمام اقسام کا) اور انڈوں کا گروہ
سبزیوں اور پھلوں کا گروہ
اناج اور دالوں کا گروہ

فوڈ پیرامڈ

موجودہ دور میں فہرستِ طعام کی رہنمائی کے لیے فوڈ پیرامڈ (Food Pyramid) سے مدد لی جاتی ہے جو مناسب مقدار میں پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، معدنی نمکیات اور وٹامن فراہم کرتا ہے۔ یہ تمام غذائی اجزا کی یقینی فراہمی کے لیے انواع واقسام کے کھانے پیش کرنے کی ترغیب دیتا ہے تاکہ کیلوریز کے مناسب استعمال سے متناسب وزن کی برقراری ممکن بنائی جا سکے۔

اہم معلومات

فوڈ پیرامڈ ایک خاکہ ہے جس سے یہ علم ہوتا ہے کہ خوراک میں کون کون سی غذائیں شامل کی جائیں۔ یہ رہنمائی ہمیں صحیح غذا منتخب کرنے میں مدد دیتی ہے۔

فوڈ پیرامڈ کے غذائی گروہ درج ذیل ہیں:

-1 اناج اور دالوں کا گروہ
-2 سبزیوں اور پھلوں کا گروہ
-3 گوشت (تمام اقسام کا) اور انڈوں کا گروہ
-4 دودھ، دہی، پنیر کا گروہ
-5 چکنائی اور مٹھاس کا گروہ

-1 اناج اور دالوں کا گروہ

فوڈ پیرامڈ میں اناج کے گروہ کو فوقیت دی گئی ہے۔ ایک فرد کو روزانہ 6 سے 11 سرونگ اناج کے گروہ سے حاصل کرنی چاہئیں۔ ثابت اناج کی کوئی بھی غذا نہ صرف وٹامن بی اور معدنی نمکیات بالخصوص زنک (Zinc) جو کہ ایک اہم معدنی نمک ہے مہیا کرتی ہے بلکہ سیلولوز شکم سیری کا بھی احساس دلاتے ہیں اور آنت کے سرطان سے بچاؤ ممکن ہو جاتا ہے۔

-2 سبزیوں اور پھلوں کا گروہ

وٹامن اے حاصل کرنے کے لیے گہرے سبز رنگ کی سبزیوں اور وٹامن سی کے لیے تُرش سبزیوں مثلاً ٹماٹر اور لیموں کا انتخاب کیا جائے۔ تمام سبزیاں وٹامن، معدنی نمکیات اور سیلولوز کا بہترین ذریعہ ہیں۔ خوراک میں کثرت سے موسمی پھلوں کا استعمال کیا جائے۔ پھلوں کو اچھی طرح دھو کر ممکنہ حد تک چھلکا اُتارے بغیر استعمال کریں۔ زرد اور نارنجی پھلوں مثلاً آم، امرود، پپیتا وغیرہ سے ہمیں وٹامن اے، معدنی نمکیات اور پانی کی خاصی مقدار حاصل ہوتی ہے۔ رس دار اور تُرش پھل مثلاً مالٹا، کنو، گریپ فروٹ سے وٹامن سی اور دیگر پھلوں سے وٹامن بی اور معدنی نمکیات حاصل ہوتے ہیں۔

-3 گوشت (تمام اقسام کا) اور انڈوں کا گروہ

گوشت کے گروہ سے روزانہ 2 سے 3 سرونگ منتخب کی جائیں۔ پروٹین کے عمدہ حصول کے لیے نباتاتی ذرائع کو ترجیح دی جائے، مثلاً پھلیاں اور دالیں وغیرہ ہفتہ بھر میں کئی مرتبہ اپنی خوراک میں شامل کی جائیں۔ کیونکہ یہ وٹامن خصوصاً وٹامن ای، معدنی نمکیات اور سیلولوز کے بھی اچھے ذرائع ہیں۔

-4 دودھ، دہی اور پنیر کا گروہ

دودھ، دہی اور پنیر کے گروہ میں سے کم چکنائی یا بالائی کے بغیر دودھ کا انتخاب کیا جائے۔ دہی اور پنیر بھی غذا میں شامل کرنا زیادہ مناسب ہے۔

-5 چکنائی اور مٹھاس کا گروہ

دیسی یا بناسپتی گھی کی بجائے بنولہ، مکئی، سورج مکھی یا زیتون کا تیل استعمال کیا جائے۔ روزمرہ کھانوں میں چکنائی کا استعمال کم سے کم کیا جائے۔

میٹھی اشیا کا استعمال روزانہ غذائی ضرورت کے دس فیصد سے زیادہ ہرگز نہ ہو۔ اپنی خوراک میں کھیر، کسٹرڈ، ناشتے کے دلیے اور مٹھائیوں میں شکر کی مقدار بتدریج کم کی جائے اور قدرتی مٹھاس والے پھل استعمال کیے جائیں۔

3.3.4 بنیادی غذائی گروہوں سے متوازن غذا کی منصوبہ بندی
(Planning a balanced diet from basic food groups)

ایک فرد کے لیے ایک دن کی غذائی ضروریات کا مثالی گوشوارہ معیاری سرونگ کے مطابق درج ذیل طریقے سے ترتیب دیا جاسکتا ہے۔

ناشتہ: مالٹے کا جوس ایک گلاس، دلیا دودھ کے ساتھ، انڈا، ڈبل روٹی کا ایک سلائس یا روٹی مکھن کے ساتھ، چائے۔

11 بجے: **پھل:** ایک عدد

دوپہر کا کھانا: تازہ سبزیوں کا سلاد، سبزی گوشت، چپاتی

شام کی چائے: سموسے، چائے

رات کا کھانا: دال مونگ، اُبلے ہوئے چاول، کسٹرڈ جیلی کے ساتھ

رات کو سونے سے پہلے: دودھ ایک کپ

سرگرمی

بنیادی غذائی گروہوں کو مدنظر رکھتے ہوئے اپنے لیے ایک دن کا مینو بنائیں۔

3.4 غذائی گوشوارے (Food composition table)

ماہرینِ غذائیت نے مسلسل تحقیق کے بعد غذائی اجزا کے ناپ اور وزن کے گوشوارے ترتیب دیئے ہیں۔ غذائی گوشوارے عام طور پر غذائیت کی کتب میں آخری صفحات پر درج ہوتے ہیں۔ ان گوشواروں میں مختلف غذاؤں میں موجود غذائی اجزا کی مقدار بلحاظِ وزن تحریر کی جاتی ہے۔ فہرستِ طعام کی ترتیب میں ان گوشواروں سے رہنمائی لی جاتی ہے۔ یہ گوشوارے ہمیں غذائی اجناس کی بناوٹ کی تفصیل بھی مہیا کرتے ہیں۔ مختلف غذاؤں پر کیمیاوی تجربات کرنے کے بعد اعداد و شمار حاصل کیے جاتے ہیں اور پھر ان کو گوشواروں کی صورت میں ترتیب دیا جاتا ہے۔ یہ معیاری اور مستند ہوتے ہیں اور مختلف تجربہ گاہوں میں سائنس دانوں کے تجربات کا نچوڑ ہوتے ہیں تاکہ عام آدمی ان سے بھرپور فائدہ اٹھا سکے۔ ایک ملک کے غذائی گوشوارے، دوسرے ملک کے غذائی گوشواروں میں درج غذائیت سے مختلف ہو سکتے ہیں، کیونکہ آب و ہوا، مٹی کی زرخیزی اور کئی دوسرے عوامل اثرانداز ہوتے رہتے ہیں، لہٰذا ان گوشواروں کو رہنمائی کے لیے استعمال تو کیا جاسکتا ہے۔ مگر یہ قطعی نتائج نہیں دے سکیں گے، کیونکہ کھانے کی تیاری اور پکانے کے دوران کئی غذائی اجزا کے ضائع ہونے کا احتمال بھی ہوتا ہے۔ کھانا پکانے کے دوران گھی کا استعمال حراروں کی مقدار میں اضافے کا باعث ہوسکتا ہے۔ ان گوشواروں کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ طلبا مختلف غذاؤں کی غذائیت و اجزائے ترکیبی کو سمجھ سکیں اور متوازن غذا کی منصوبہ بندی میں ان کو سہولت میسر آ سکے۔ ان غذائی گوشواروں میں خوراک کے اُن حصوں کی غذائیت بھی درج ہوتی ہے جو بطور غذا استعمال نہیں کیے جاتے۔

3.4.1 غذائی گوشوارے کا استعمال (Use of food composition table)

درج ذیل گوشوارے صحت اور غذائیت کی منصوبہ بندی اور ترقیاتی ڈویژن اسلام آباد، (Health and nutrition planning and development division, Islamabad) کے تیار کردہ ہیں، جس میں مختلف غذائی گروہوں کے غذائی اجزا کی تفصیل موجود ہے۔ یہ غذائی گوشوارے بالخصوص پاکستانی غذائی اشیا سے متعلق تیار کردہ ہیں:

(ا) اناج اور دالیں
(ب) سبزیاں، پھل، خشک میوے و مغزیات
(ج) دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیا
(د) تمام قسم کے گوشت اور انڈے
(ہ) چکنائی اور تیل
(ل) چینی، میٹھی اشیا اور مشروبات

غذائی گوشوارے برائے پاکستان (ترمیم شدہ 2001ء)

(100 گرام غذا میں موجود غذائیت)

نمبر شمار	غذا کا نام	کیلوریز	پروٹین گرام	چکنائی گرام	کاربوہائیڈریٹس گرام	کیلشیم ملی گرام	فاسفورس ملی گرام	آئرن ملی گرام
	اناج اور دالیں							
1	جَو (ثابت اناج کا آٹا)	339	9.6	2.5	72.6	48	235	44
2	مکئی (ثابت مکئی کا آٹا)	276	9.6	3.2	70.0	12	223	2.2
3	کارن فلیکس (Corn Flakes)	375	7.4	0.4	78.6	13	45	2.0
4	مکئی کی روٹی	203	5.4	2.5	38.8	13	15.7	2.2
5	چاول (پالش شدہ کچے)	360	6.7	0.9	79.5	18	128	1.5
6	چاول (اُبلے ہوئے)	163	3.2	0.3	28.8	4	68	06
7	سوّیاں	345	9.6.	0.6	74.6	35	106	1.9
8	گندم کا آٹا (ثابت اناج کا)	357	10.0	1.2	75.1	32	108	4.5
9	میدہ	350	10.8	1.4	75.8	27	261	2.6
10	سوجی	370	10.2	2.0	77.3	20	45	3.2
11	گندم کی چپاتی	259	8.8	1.2	57.0	81	56	5.6
12	ڈبل روٹی	263	8.4	1.3	54.8	26	186	1.9
13	لوبیا (کچا)	341	25.8	1.4	53.2	111	411	5.7
14	لوبیا (پکا ہوا)	175	14.2	1.2	20.9	128	330	5.8

نمبر شمار	غذا کا نام	کیلوریز	پروٹین گرام	چکنائی گرام	کاربوہائیڈریٹس گرام	کیلشیم گرام	فاسفورس ملی گرام	آئرن ملی گرام
15	دال چنا (پکی ہوئی)	187	14	3.8	8.8	111	194	3.1
16	دال مسور (پکی ہوئی)	178	12	1.4	16.6	69	121	2.2
17	دال مونگ (پکی ہوئی)	120	9	0.7	23.4	57	176	2.3
18	دال ماش (پکی ہوئی)	158	16	1.0	22.5	65	84	3.3
19	سبز مٹر (پکے ہوئے)	84	8	0.6	15.5	74	200	3.5
20	سویابین	411	30	18.3	28.9	229	545	7.6
	سبزیاں، پھل، خشک میوہ جات و مغزیات							
21	توری	18	1.0	0.2	4.0	7	54	0.8
22	گھیا کدو (لوکی)	15	1.1	0.2	3.6	12	38	0.8
23	کریلا	19	1.1	0.2	4.4	21	41	2.0
24	بینگن	26	1.2	.03	5.8	21	39	1.0
25	پھول گوبھی	27	1.8	0.2	4.8	25	43	0.8
26	کھیرا	16	0.8	0.1	3.2	18	24	0.5
27	بند گوبھی	23	1.5	0.2	4.8	52	45	0.5
28	بھنڈی	35	2.1	0.2	7.9	74	58	1.2
29	سلاد کے پتے	18	1.3	0.2	3.1	49	33	1.5
30	سرسوں کا ساگ	55	3.7	0.4	7.3	172	54	8.9

نمبرشمار	غذا کا نام	کیلوریز	پروٹین گرام	چکنائی گرام	کاربوہائیڈریٹس گرام	کیلشیم ملی گرام	فاسفورس ملی گرام	آئرن ملی گرام
31	پودینہ	38	3.2	0.6	6.6	184	59	9.0
32	ہری مرچ	25	1.3	0.3	4.8	12	31	0.9
33	پالک	27	2.1	0.4	4.2	76	84	4.3
34	ٹماٹر	21	1.1	0.2	4.1	14	27	0.7
35	ٹینڈے	23	1.9	0.1	3.6	20	36	1.1
36	چقندر	45	1.6	0.2	9.9	31	39	0.7
37	گاجر	37	0.9	0.2	9.2	42	24	1.5
38	اروی	89	1.9	0.2	21.2	29	73	1.1
39	لہسن	121	3.7	0.3	25.7	26	122	1.4
40	ادرک	53	1.7	0.7	11.3	17	59	1.7
41	پیاز	44	1.4	0.2	9.8	29	47	0.7
42	مولی	23	1.2	0.1	4.6	33	28	1.1
43	شلجم	26	1.1	0.2	5.9	33	30	0.46
44	آلو	83	1.9	0.2	19.3	9	47	0.8
45	سیب	57	0.4	0.3	13.9	11	10	0.6
46	خوبانی	53	0.8	0.3	12.5	23	24	0.9

نمبر شمار	غذا کا نام	کیلوریز	پروٹین گرام	چکنائی گرام	کاربوہائیڈریٹس گرام	کیلشیم ملی گرام	فاسفورس ملی گرام	آئرن ملی گرام
47	کیلا	96	1.3	0.4	23.6	12	30	0.7
48	کھجور (تازہ)	131	1.2	0.4	31.6	37	35	0.8
49	انگور (کالے)	74	0.5	0.3	16.2	23	22	0.9
50	انگور (سبز)	71	0.5	0.3	15.0	20	28	0.7
51	امرود (ثابت)	73	1.0	0.4	15,3	20	26	0.9
52	جامن	82	1.0	0.2	13.3	6	19	1.0
53	لیموں	30	0.7	0.7	8.5	36	19	0.4
54	لیچی	62	0.9	0.2	15.3	10	29	0.3
55	میٹھا	29	0.6	0.6	8.0	29	16	0.3
56	لوکاٹ	45	0.5	0.2	10.8	23	15	0.9
57	آم	64	0.7	0.3	15.5	12	15	0.5
58	سردا	29	0.7	0.2	5.4	20	16	0.9
59	تربوز	23	0.4	0.1	5.5	6	9	0.2
60	کینو	44	0.7	0.2	11.6	23	20	0.5
61	مالٹا	43	0.8	0.2	10.0	18	18	0.5
62	آڑو	47	0.7	0.2	11.4	11	24	1.0
63	ناشپاتی	58	0.6	0.2	13.4	14	21	0.6

نمبر شمار	غذا کا نام	کیلوریز	پروٹین گرام	چکنائی گرام	کاربوہائیڈریٹس گرام	کیلشیم ملی گرام	فاسفورس ملی گرام	آئرن گرام
64	انناس	45	0.7	0.2	11.0	15	16	0.7
65	انار	66	1.0	0.4	16.4	15	28	0.8
66	فالسہ	78	1.6	0.5	17.9	45	39	3.2
67	بادام	613	18.3	55.0	19.3	263	467	4.5
68	اخروٹ	654	17.5	63.4	13.2	94	334	2.5
69	کاجو	528	20.3	43.7	28.4	37	442	3.3
70	کھوپرا	321	3.1	29.2	16.4	24	129	2.0
71	چلغوزہ	572	17.3	40.0	35.2	100	375	3.1
72	پستہ	590	22.5	55.7	14.1	130	420	6.0
73	مونگ پھلی	552	25.0	44.1	23.1	70	362	2.6
74	تِل	580	19.2	51.6	17.0	694	429	16.9
75	کِشمش	312	3.1	0.8	77.1	41	78	4.1
	دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیا							
76	دہی	52	2.9	3.1	3.3	130	95	0.3

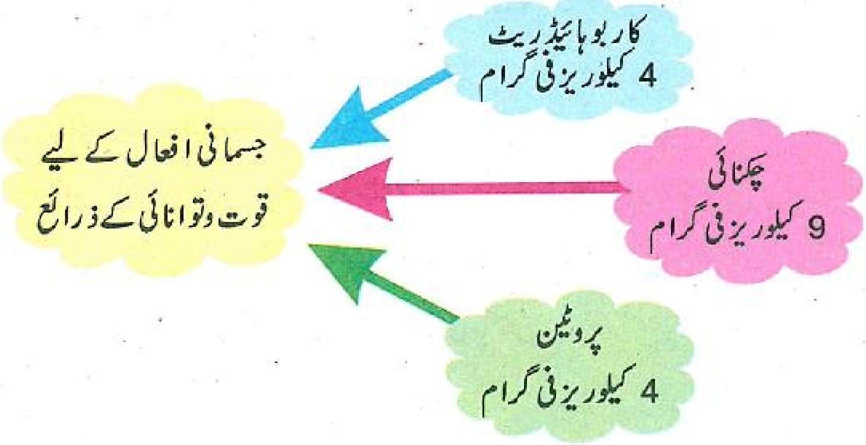
نمبر شمار	غذا کا نام	کیلوریز	پروٹین گرام	چکنائی گرام	کاربوہائیڈریٹس گرام	کیلشیم ملی گرام	فاسفورس ملی گرام	آئرن ملی گرام
77	پنیر	35	22.4	26.7	4.2	545	300	2.0
78	بھینس کا دودھ (بالائی سمیت)	105	4.5	7.8	4.4	173	103	0.2
79	گائے کا دودھ (بالائی سمیت)	66	3.3	3.9	4.6	120	87	0.3
80	بکری کا دودھ	70	3.4	3.8	7.1	150	120	0.1
81	ماں کا دودھ	62	1.3	3.9	7.2	32	19	0.2
82	لسی	71	3.5	1.2	5.3	166	142	0.4
83	آئس کریم	148	3.9	4.5	22.0	122	105	0.1
	گوشت (تمام قسم کا) اور انڈے							
84	گائے کا گوشت	244	17.6	18.6	0	12	161	2.4
85	مرغی کا گوشت	187	18.8	17.6	0	15	187	1.9
86	بکرے کا گوشت	164	19.6	11.2	0.1	10	163	2.2
87	بکرے کی کلیجی	152	19.2	8.3	3.4	8	395	5.8
88	بکرے کے گردے	104	18.0	2.8	0.2	18	264	6.4
89	بکرے کا دل	126	11.0	8.3	1,8	10	100	4.2
90	دُنبے کا گوشت	175	17.5	7.7	1.0	7	171	2.2

نمبر شمار	غذا کا نام	کیلوریز	پروٹین گرام	چکنائی گرام	کاربوہائیڈریٹس گرام	کیلشیم ملی گرام	فاسفورس ملی گرام	آئرن ملی گرام
91	رہو مچھلی	101	19.0	2.2	2.9	105	90	1.1
92	جھینگا	96	16.5	1.3	1.1	120	217	1.0
93	مرغی کا انڈا (کچا)	155	12.2	11.2	0.8	54	210	2.7
94	مرغی کا انڈا (اُبلا ہوا)	163	12.8	11.7	0.8	63	227	3.2
	چکنائی اور تیل							
95	مکھن	721	0.8	80.6	1.1	25	22	0.2
96	گھی (دیسی)	874	0.3	99.1	0.0	2	3	0.0
97	بناسپتی گھی	892	0	100	0	0	0	0
98	کارن آئل	900	0	100	0	0	0	0
99	سویابین آئل	887	0	99.9	0	0	0	0
100	سورج مکھی کا تیل (سن فلاور)	900	0	100	0	0	0	0
101	زیتون کا تیل	900	0	99.9	0	0	0	0
	چینی، میٹھی اشیا اور مشروبات							
102	سفید چینی	390	0	0	99.5	6	1	0.6
103	براؤن شوگر (شکر)	371	0	0	95.8	80	30	28
104	گڑ	310	0.2	0	90.1	45	40	3.1
105	شہد	310	0.3	0.2	81.5	6	11	0.9
106	کولا مشروبات	39	0	0	9.8	0	0	0

3.4.2 غذاؤں میں موجود توانائی اور پروٹین کا تخمینہ لگانا

(Estimate of energy and protein content present in the foods)

کسی بھی غذا میں موجود حراروں کی تعداد کا اندازہ لگانے کے لیے 4-9-4 کا طریقہ اختیار کیا جاتا ہے۔ یعنی ایک گرام کاربوہائیڈریٹ سے چار حرارے، ایک گرام چکنائی سے 9 حرارے اور ایک گرام پروٹین سے 4 حرارے حاصل ہوتے ہیں۔


کاربوہائیڈریٹ
4 کیلوریز فی گرام
جسمانی افعال کے لیے
قوت و توانائی کے ذرائع
چکنائی
9 کیلوریز فی گرام
پروٹین
4 کیلوریز فی گرام

مثلاً اگر ایک قیمے والے نان میں 39 گرام کاربوہائیڈریٹس، 32 گرام چکنائی اور 30 گرام پروٹین موجود ہے تو اس کی توانائی کی مقدار معلوم کرنے کا طریقہ یہ ہے:

کاربوہائیڈریٹس: 39 × 4 =156

چکنائی: 32 × 9 =288

پروٹین: 30 × 4 = 120

کل کیلوریز = 564

گویا اس سے اندازہ ہوا کہ ایک قیمے والے نان سے 564 کیلوریز حاصل ہوتی ہیں۔ اسی طرح سے ہم پورے دن میں استعمال کی جانے والی غذا کی کل توانائی و حراروں میں موجود کاربوہائیڈریٹس، چکنائی اور پروٹین کا فیصد تناسب جان سکتے ہیں مثال کے طور پر اگر آپ ایک ہی دن میں 295 گرام کاربوہائیڈریٹس، 60 گرام چکنائی اور 70 گرام پروٹین استعمال کرتے ہیں تو ان تمام سے آپ کے جسم کو 2000 کیلوریز فراہم ہوتی ہیں۔

3.4.3 غذائی لیبل کی وضاحت (Interpretation of food labels)

مصنوعات کو تیاری کے بعد فروخت سے قبل مخصوص ڈبے یا پیکٹ میں بند کیا جاتا ہے۔ اس پیکٹ پر شے کا نام، تیار کنندہ کا پتہ اور دیگر خصوصیات پر مشتمل معلومات کو چسپاں کیا جاتا ہے۔ جس کو لیبل کہتے ہیں۔ نئی نئی مصنوعات کی تیاری کی بدولت لیبل کی اہمیت روز بروز بڑھتی جا رہی ہے۔ غذائی لیبل کا مقصد صارف (consumer) کو اشیائے خوردنی سے متعلق معلومات، اس کے طریقۂ استعمال اور اس کی غذائیت کی مقدار سے آگاہ کرنا ہوتا ہے۔ لیبل چسپاں کرنے سے درج ذیل فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

1- صارف کو مصنوعات کی شناخت میں مدد ملتی ہے۔
2- صارف کو انتخاب کی سہولت مہیا کرتا ہے۔ بہتر اور دانش مندانہ فیصلہ کا موقع دیتا ہے۔
3- صحت مندانہ اور غذائیت بخش غذا کی تفصیل اگر لیبل پر موجود ہو تو غذائی اجزاء کا جاننا سہل ہو جاتا ہے۔

محکمۂ خوراک کے قوانین و قواعد کے مطابق ڈبہ بند اشیائے خوردنی کو بازار میں فروخت کرنے سے قبل، لیبل چسپاں یا منسلک کرنا لازمی ہے اور لیبل پر مندرجہ ذیل معلومات ضرور درج ہونی چاہئیں۔

1- برانڈ کا نام۔
2- مصنوعات تیار کرنے والے ادارے کا نام۔
3- مصنوعات کی پہچان کا نمبر۔
4- مصنوعات کی تیاری کی تاریخ و استعمال کے دورانیہ کی تاریخ۔
5- استعمال و ذخیرہ کرنے سے متعلق ہدایات۔
6- سرونگ سے متعلق تفصیلات۔
7- یومیہ خوراک۔
8- دعویٰ برائے غذائیت۔
9- دعویٰ برائے صحت۔

تمام غذائی لیبل کا بنیادی اصول ایمانداری اور حق گوئی ہونا چاہیے۔ جھوٹا دعویٰ کر کے مصنوعات تو فروخت ہو سکتی ہیں لیکن افرادِ معاشرہ کی صحت متاثر ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ حکومتی اداروں کو بھی کڑی نگرانی رکھنے کی ضرورت ہے تاکہ ملک کے افراد کی صحت کا تحفظ کیا جا سکے۔

سرگرمی

اپنے علاقے میں دستیاب اشیا میں کوئی سے چار برانڈ کے نام بتائیں جو ٹماٹو کیچپ، اچار اور جام وغیرہ تیار کرتے ہیں۔

اہم نکات

- متوازن غذا سے مراد ملی جُلی غذاؤں کے ایسے امتزاج سے ہے جس میں تمام ضروری غذائی اجزا مناسب مقدار اور صحیح تناسب میں موجود ہوتے ہیں۔ متوازن غذا کے استعمال سے انسان تندرست و توانا رہتا ہے اور جسم میں کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ جبکہ غیر متوازن غذا میں تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں موجود نہیں ہوتے جس سے جسم کی تمام ضروریات پوری نہ ہونے کی وجہ سے انسان کمزور ہو جاتا ہے اور بآسانی مختلف امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔
- ماہرینِ غذائیت نے ذرائع کے لحاظ سے اشیائے خوردنی کو چار گروہوں میں تقسیم کر دیا ہے۔۔ غذا کے چار بنیادی گروہوں میں دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیا، گوشت، مرغی، مچھلی اور انڈے، سبزیاں اور پھل، اناج اور دالیں شامل ہیں اگر ہم روزانہ ہر گروہ کی غذاؤں میں سے ایک غذا کا انتخاب کریں تو ایک متوازن غذا حاصل کر سکتے ہیں۔
- عالمی ادارہ صحت کے مطابق اچھی صحت سے مراد ایسی صحت ہے جو متوازن غذا کے استعمال سے حاصل کی گئی ہو اور جس میں انسانی جسم کی مکمل ظاہری و دماغی اور جذباتی صحت مندی کے آثار نمایاں ہوں اور کسی بھی بیماری یا نقاہت کی کوئی علامت موجود نہ ہو۔ صحت مند رہنے کے لیے تازہ ہوا، صاف و شفاف پانی، ہلکی پھُلکی ورزش، پوری نیند اور متوازن غذا نہایت اہم ہیں۔
- غذائی عادات سے مراد روزمرہ غذاؤں کے ایسے انتخاب سے ہے جو ہم اپنی پسند، جسمانی ضروریات، معاشی و خاندانی حالات، جغرافیائی حالات، دستیابیِ خوراک اور مذہبی روایات کو پورا کرنے کے لیے استعمال میں لاتے ہیں۔ غذائی عادات پر اثر انداز ہونے والے عوامل معاشی، روایتی و معاشرتی، جغرافیائی حالات، نفسیاتی عوامل، خاندانی طرزِ طعام، عُمر و جنس، غذائی توہمات و تعصّبات اور غذائی تقسیم ہیں۔
- پاکستان میں دیگر اہم مسائل کے ساتھ ساتھ ناقص غذائی عادات بھی ایک گھمبیر مسئلہ ہے جس کی وجہ سے لوگ غذائی قلت کا شکار ہو رہے ہیں۔ غذا کے تمام متبادل گروہوں کی شمولیت متناسب وزن کی برقراری، زیادہ چکنائی سے پرہیز، ریشہ دار غذاؤں کے استعمال، میٹھی اشیا اور زیادہ نمک کے استعمال سے پرہیز کی بدولت ہم اپنی غذائی عادات اور صحت کو بہتر اور متوازن غذا کی فراہمی کو یقینی بنا سکتے ہیں۔
- 1940ء میں نیشنل کونسل آف ریسرچ امریکہ کے تحت غذا اور غذائیت کا ایک محکمہ تشکیل دیا گیا جس نے عوام کو بہتر غذائیت کی فراہمی کے لیے غذائی اجزا کی مقدار کا تعین کیا اور اپنی تحقیقات کی روشنی میں غذائی معیار تجویز کیا۔ اس غذائی

معیار کا عنوان غذائی اجزا کی تجویز کردہ مقدار (Recommended Dietary Allowance/RDA) رکھا گیا۔ اس کا اہم مقصد معاشرے کے افراد میں ایسی غذائی عادات کو فروغ دینا ہے، جن کے مسلسل استعمال سے ان کی صحت کا معیار بہتر ہو، تندرستی قائم رہے اور غذائی قلت کے امراض سے بچا جا سکے۔

- ہر فرد کی غذائی ضروریات اور حراروں کی ضرورت ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے اور اس کا انحصار مختلف عوامل مثلاً عمر، جنس، پیشہ وارانہ سرگرمیوں، موسم، جسم کی بناوٹ اور جسمانی کیفیت پر ہوتی ہے۔
- غذا کی منصوبہ بندی کرتے وقت سب سے اہم مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ کھانا کتنی مقدار میں پکایا جائے جو تمام افراد کی ضروریات کے مطابق ہو اور مقدار کے تعین کے لیے کیا مناسب طریقہ اختیار کیا جائے۔
- فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن (FDA) نے غذا کی ایک خاص مقدار سروِنگ سائز کے طور پر مقرر کی ہے تا کہ اس میں موجود غذائیت کا تخمینہ لگایا جا سکے اور اشیائے خوردنی کے مابین موازنہ اور انتخاب کرنے میں سہولت ہو۔
- غذائی گوشوارے وہ جدول ہیں جن میں مختلف غذاؤں کی ان کے وزن اور ناپ کی بابت اجزائے ترکیبی درج ہوتی ہیں۔ ان گوشواروں کا بنیادی مقصد متوازن غذا کی ترتیب جاننا ہے۔
- غذائی مصنوعات کی پیکنگ کے بعد ان پر غذا کا نام، غذا تیار کرنے والے ادارے کا پتہ اور اس غذا سے متعلق معلومات پر مشتمل ہدایات چسپاں کی جاتی ہیں جسے لیبل کہتے ہیں۔ اس لیبل کی بدولت صارف کو مصنوعات کی شناخت میں مدد ملتی ہے۔

سوالات

1۔ ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیئے گئے ہیں درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

i- متوازن غذا کو کس کا مجموعہ کہا جاتا ہے؟

• غذائی اجزا کا • پروٹین کا • معدنی نمکیات کا • چکنائی کا

ii- ماہرینِ غذائیت نے ذرائع کے لحاظ خوراک کو کتنے گروہوں میں تقسیم کیا ہے؟

• دو • چار • چھ • دس

iii- سبزیاں ہمارے کس نظام کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہیں؟

• دورانِ خون • عصبی نظام • معدے کا نظام • نظامِ تنفس

iv- دودھ میں کون سے غذائی اجزا موجود نہیں ہوتے؟

• آئرن اور وٹامن سی • کیلشیم اور فاسفورس • پروٹین و وٹامن • نشاستہ و چکنائی

v- صحت مند شخص میں کام کرنے کی صلاحیت کیسی ہوتی ہے؟

• کم • زیادہ • درمیانی • بالکل نہیں

vi- کس غذا کا زائد استعمال ہائی بلڈ پریشر اور ہارٹ اٹیک کو فروغ دیتا ہے؟

• نمک کا • پروٹین کا • وٹامن کا • پانی کا

vii- ہمارے کھانے اور کھانے کے طور طریقے کن روایات کے زیرِ اثر ہوتے ہیں؟

• مُلکی و غیر مُلکی • مذہبی و معاشرتی • سماجی و معاشی • جغرافیائی و تعصبی

viii- نفسیاتی طور پر معمول کی غذا اگر نہ کھائی جائے تو طبیعت میں کس قسم کا احساس پیدا ہوتا ہے؟

• بگاڑ • چڑچڑاپن • شکم سیری • خوشگواری

ix- کام کاج کی نوعیت کے لحاظ سے کیا مختلف ہوتا ہے؟

• غذائی ضروریات • پانی کی مقدار • تندرستی • نشوونما

x- وہ کونسا خاکہ ہے جس میں ایک دن کی غذائی ضروریات پوری کرنے سے متعلق رہنمائی ملتی ہے؟

• فوڈ پیرامڈ • جدول • غذا کا تعین • سرونگ سائز

xi- فوڈ پیرامڈ میں شامل غذائی گروہوں کی تعداد کتنی ہے؟

• چار • پانچ • چھ • نو

xii- کس شئے سے صارف کو مصنوعات کی شناخت میں مدد ملتی ہے؟

• لیبل سے • ڈبے سے • کھانے سے • خریدنے سے

xiii- کھانا پکانے کے دوران کس غذا کا استعمال حراروں کی مقدار میں اضافے کا باعث ہوسکتا ہے؟

• چینی کا زائد • گھی کا زائد • پانی کا زائد • نمک کا زائد

xiv- غذائی گوشوارے کیسے ہوتے ہیں؟

• غیر معیاری • معیاری اور مستند • اہم • غیر اہم

2- مختصر جوابات تحریر کریں۔

i- متوازن غذا کی تعریف کریں۔
ii- غذا کے بنیادی گروہ کون کون سے ہیں؟
iii- 3G's سے کیا مراد ہے؟
iv- عالمی ادارہ صحت کے مطابق صحت سے کیا مراد ہے؟
v- غذائی عادات کی تعریف کریں۔
vi- غذائی اجزا کی تجویز کردہ مقدار (RDA) سے کیا مراد ہے؟
vii- سروِنگ سے کیا مراد ہے؟
viii- فوڈ پیرامڈ سے کیا مراد ہے؟ اس کے غذائی گروہوں کے نام لکھیں۔
ix- غذائی گوشوارے کا بنیادی مقصد کیا ہے؟
x- لیبل سے کیا مراد ہے؟

3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

i- متوازن غذا کی کیا اہمیت ہے؟ نیز متوازن اور غیر متوازن غذا میں تفریق کریں۔
ii- دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیا کے بارے میں تحریر کریں۔
iii- اناج و دالیں اور سبزیاں و پھل کیونکر اہم ہیں۔ ان کے بارے میں نوٹ لکھیں۔
iv- متوازن غذا کے انتخاب میں ملی جلی خوراک کی کیا اہمیت ہے؟
v- غذائی عادات پر اثر انداز ہونے والے عوامل کون کون سے ہیں۔ تفصیلاً تحریر کریں۔
vi- صحت مندانہ غذائی انتخاب کے اُصول تحریر کریں۔
vii- افراد کی غذائی ضروریات کا انحصار کن عوامل پر ہوتا ہے، تفصیلاً تحریر کریں۔
viii- غذاؤں میں موجود حراروں اور پروٹین کا تخمینہ نکالنے کا کیا طریقہ ہے؟

عملی کام (Practical Activity)

1- اپنی پریکٹیکل فائل میں فوڈ پیرامڈ بنائیں اور اُسے لیبل کریں۔
2- اپنے لیے ایک دن کی غذائی ضروریات کا گوشوارہ تیار کریں۔