باب نمبر 8

# غذائیت

ہم روزمرہ زندگی میں جو کچھ کھاتے اور پیتے ہیں۔ وہ غذا یا خوراک کہلاتی ہے۔ اس کی بدولت ہم بڑھتے، پھولتے، بھاگتے، دوڑتے اور دُنیا کے مختلف کاموں میں حصہ لیتے ہیں۔ غذا انسانی جسم کو نہ صرف طاقت بلکہ درجہ حرارت اور ذہن کو جلا بخشتی ہے۔ غذا جسم میں بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی قوت پیدا کرتی ہے۔

غذا خواہ نباتاتی ذرائع سے حاصل ہو یا حیوانی ذرائع سے، ہر غذا کے اندر چند ایسی غذائی خصوصیات ہوتی ہیں۔ جن کو دوسرے لفظوں میں اس کی غذائیت (Nutritive Value) کہا جاتا ہے جس کا دارومدار غذا میں موجود غذائی اجزا (Food Nutrients) کی موجودگی پر ہوتا ہے۔ یہ غذائی اجزا مندرجہ ذیل ہیں:۔

## (الف) غذا کے اجزا (Constituents of Food)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| -1 | لحمیات | (Proteins) | -2 | نشاستہ دار غذائیں | (Carbohydrates) |
| -3 | روغنیات | (Fats) | -4 | نمکیات | (Salts) |
| -5 | حیاتین | (Vitamins) | -6 | پانی | (Water) |

## (ب) متوازن غذا (Balance Diet)

متوازن غذا ایسی غذا کو کہتے ہیں۔ جس میں ہمارے جسم کے مختلف اعضا کی ضرورتوں کے مطابق غذائی اجزا شامل ہوں۔ یہ اجزا نہ صرف انسانی جسم کو حرارت و توانائی مہیا کریں بلکہ جسمانی کارکردگی کو بڑھائیں۔ خلیات (Cells) کی شکست و ریخت کی تعمیر و مرمت کریں۔ بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کریں اور ہڈیوں کو مضبوط بنائیں۔

مندرجہ بالا خصوصیات کی حامل غذا متوازن غذا کہلاتی ہے۔ یہ لحمیات (Proteins)، روغنیات (Fats)، نشاستہ دار غذائیں (Carbohydrates)، حیاتین (Vitamins)، معدنی نمکیات (Mineral Salts) اور پانی (Water) پر مشتمل ہوتی ہے۔

**متوازن غذا کے اوصاف:۔**

غذا خوش ذائقہ، سادہ، صاف ستھری اور زود ہضم ہو تاکہ جلد جزو بدن بن جائے۔ تیز مصالحے دار غذا دیر سے ہضم ہونے کے

ساتھ ساتھ نظام انہضام میں بھی خرابی پیدا کرتی ہے نیز غذا کی مقدار انسانی جسم کے مطابق ہو۔غذا کی مقدار کا تعین عمر ،جنس ،پیشہ،آب وہوا اور موسم کے مطابق کرنا چاہیے۔

**متوازن غذا کی مقدار کا تعین :۔**

غذا کے تعین کے وقت عمر کو اس لیے مدنظر رکھا جاتا ہے کیونکہ نشوونما کی عمر میں جسم کو زیادہ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔مثلاً بچوں کی پرورش دودھ اور جوسز (Juices) کا بھرپور تقاضا کرتی ہے۔نوجوانوں کو ان کے جسمانی تقاضوں کے مطابق حیوانی غذاؤں کا استعمال زیادہ مفید ہوتا ہے۔عمر رسیدہ لوگوں کے لیے غذا کا تعین کرتے وقت ان کی عمر اور پسند کو مدِ نظر رکھا جاتا ہے اور ان کو زود ہضم ،نرم غذا اور مناسب مقدار میں دُودھ اور پھل دیئے جائیں۔

مردوں کو عورتوں کی نسبت زیادہ حراروں والی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔کیونکہ ان کے عضلات ،عورت کے عضلات کی نسبت زیادہ طاقتور ہوتے ہیں۔دُودھ پلانے والی خواتین اور حاملہ عورتوں کو زیادہ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔اس لیے ایسی عورتوں کی غذا کا تعین کرتے وقت،ان کے شیر خوار بچوں اور شکم میں موجود بچے کی نشوونما کا خیال رکھنا ضروری ہوتا ہے۔

جو لوگ مشقت طلب پیشوں سے وابستہ ہوں۔ان کے لیے زیادہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے مثلاً ایک مزدور کو ایک آفس میں کام کرنے والے کی نسبت زیادہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ایک کھلاڑی کو ایک عام آدمی کی نسبت زیادہ حراروں والی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔
غذا کے تعین کے وقت موسم کو اس لیے ملحوظِ خاطر رکھا جاتا ہے کہ سرد علاقے کے باسیوں کے لیے زیادہ حرارت فراہم کرنے والی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے یعنی غذا روغنیات سے بھرپور ہو۔جبکہ اس کے برعکس گرم علاقوں میں نمکیات کے استعمال کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے کیونکہ پسینے سے زیادہ نمکیات خارج ہو جاتے ہیں۔

چونکہ متوازن غذا کا مقصد جسم کی نشوونما کرنا،قوت پیدا کرنا اور جسم کے درجہ حرارت کو ایک خاص مقدار تک قائم رکھنا ہے۔اس لیے غذا ایسی ہونی چاہیے جو ہر شخص کو اس کی ضرورت اور کام کے مطابق حرارے مہیا کرے۔حرارہ (Calore) غذا کو ناپنے کا پیمانہ ہے۔غذا کی قدر و قیمت ان حراروں سے دیکھی جاتی ہے۔حرارہ ایک کلوگرام یا 100 مکعب سینٹی میٹر (ایک لیٹر) پانی کو ایک ڈگری سینٹی گریڈ تک گرم رکھ سکتا ہے۔

| | |
|---|---|
| ایک گرام پروٹین میں | 4.1 حرارے |
| ایک گرام نشاستہ میں | 4.1 حرارے |
| ایک گرام چکنائی میں | 9.3 حرارے |

## (ج) غذا کو غلیظ ہونے سے بچانا (Food Contamination)

ہماری غذا کو متوازن ہونے کے ساتھ ساتھ جراثیم سے بھی مکمل طور پر پاک اور صاف ہونا چاہیے تاکہ جسم کے اندر جا کر یہ غذا ہماری جسمانی ضروریات پوری کر کے اس کو طاقت بہم پہنچائے۔ اس لیے یہ ضروری امر ہے کہ غذا کو پکنے سے پیشتر اور پکنے کے بعد ہر طرح سے جراثیم سے محفوظ رکھا جائے۔

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ بازاروں میں جتنی بھی کھانے پینے کی چیزیں دوکانوں میں نظر آتی ہیں۔ وہ جراثیم سے آلودہ اور غلاظت سے بھرپور ہوتی ہیں۔ کیونکہ ان پر آزادی سے مکھیاں اٹھتی بیٹھتی ہیں۔ رات کے وقت چوہے اور دیگر حشرات الارض ان کو بھی جی بھر کر آلودہ کرتے ہیں، اگر یہ چیزیں تیار حالت میں ہوں (جیسے مربہ جات، اچار، چٹنیاں اور دیگر کھانے پینے کی اشیا) تو ان میں ایسے زہریلے جراثیم موجود ہوتے ہیں جو پیچش، اسہال اور ہیضہ جیسی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ موسم گرما میں ان بیماریوں کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ ہم کھانے پینے کی چیزوں کو ڈھانپ کر رکھیں اور بازار سے ایسی چیزیں نہ خریدیں جو ڈھکی ہوئی نہ ہوں اور گھر میں بھی کھانے پینے کی چیزیں جالی دار الماری یا فریج میں رکھیں۔

دودھ میں گندے پانی کی ملاوٹ۔ گوشت، پھل اور سبزی کو اچھی طرح نہ دھونا بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ سبزی منڈی میں تمام سبزیاں اور پھل زمین پر رکھ کر فروخت کیے جاتے ہیں۔۔ یہی آلودہ سبزیاں اور پھل جب ہم گھروں میں لاتے ہیں تو عورتیں نہایت سرسری انداز میں ان کو دھوتی ہیں۔ نتیجتاً زمین کی مٹی، گرد و غبار اور مکھیوں سے حاصل شدہ جراثیم پھل اور سبزیوں کے اُوپر لگے رہ جاتے ہیں اور جب یہ خوراک کے ساتھ جسم میں چلے جاتے ہیں تو بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ مکھیوں اور دیگر حشرات الارض سے نجات پانے کے لیے ہمیں اپنے گھروں اور گرد و نواح میں جراثیم کش ادویات کا سپرے (Spray) کروانا چاہیے۔ نیز آبادیوں کے ارد گرد جو گندے پانی کے جوہڑ اور نالے ہوتے ہیں۔ ان میں سے بھی باقاعدگی سے سپرے (Spray) ہونا چاہیے تاکہ جراثیم پیدا نہ ہوں۔ برسات کے موسم تو خاص طور پر سپرے (Spray) کا ہفتہ وار انتظام کرنا چاہیے۔

**حفاظتی تدابیر:۔**

1- بازار سے جو سبزیاں اور پھل لائے جائیں۔ ان کو اچھی طرح سے دھو کر استعمال کیا جائے اور اس سلسلے میں قطعاً لاپرواہی نہ کی جائے۔

2- کھانے کے برتنوں کو اچھی طرح صاف کر کے خشک کیا جائے اور انہیں باریک کپڑے سے ڈھک کر رکھا جائے تاکہ ان پر مکھیاں نہ بیٹھیں۔

3- کھانا پکاتے ہوئے کوشش کرنی چاہیے کہ ہمارے ہاتھ مکمل طور پر صاف ہوں اور جراثیم سے پاک ہوں اس کے علاوہ کھانا تیار کرتے وقت گندی جگہوں کو نہ چھوا جائے۔

4- مربہ جات اور اچار وغیرہ کو برتن سے نکالتے وقت ہاتھ سے نہیں نکالنا چاہیے کیونکہ جراثیم کے داخل ہونے سے یہ چیزیں گل سڑ جاتی ہیں ان میں پھپھوندی لگ جاتی ہے۔ ہمیں یہ محسوس ہوتا ہے کہ ہمارے ہاتھ صاف ہے حالانکہ ان میں جراثیم ہوتے ہیں۔

5- کھانا پکانے سے قبل ہاتھوں کو اچھی طرح سے صابن سے دھویا جائے تاکہ ہاتھ جراثیم سے پاک ہو جائیں، اگر ہم غذا کو اس کی مکمل غذائیت سمیت کھانا چاہتے ہیں تو ان حفاظتی تدابیر پر عمل کرنا چاہیے۔

## (د) کھانے پینے کی چیزوں میں ملاوٹ (Food Adultration)

ملاوٹ سے مراد ہے کہ کھانے پینے کی چیزوں میں ایسی چیزیں ملادی جائیں، جو ظاہراً تو ملتی جلتی ہیں لیکن ان کے اثرات وخواص نہایت نقصان دہ ہوں۔

### ملاوٹ کے نقصانات:۔

#### 1- مالی نقصانات:۔

خریدار کو چیز خریدنے کے بعد اپنے نقصان کا اندازہ ہو جاتا ہے اور تاجروں کے بارے میں بے اعتباری خریدار کے ذہن میں بیٹھ جاتی ہے چنانچہ آئندہ خریداری کے وقت وہ ہر چیز کے بارے میں مشکوک اور غیر مطمئن ہوتا ہے، یعنی ملاوٹ ہر خریدار کو بے یقینی اور بے چینی میں مبتلا کر دیتا ہے۔

#### 2- جسمانی نقصانات:

مالی نقصانات کے برعکس جسمانی نقصانات آہستہ آہستہ وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ صحت خراب ہونے لگتی ہے۔ اعصابی نظام اور نظام انہضام پر بہت بڑا اثر پڑتا ہے۔ ایک منافع خور اور لالچی تاجر کی وجہ سے قوم کے کتنے افراد کو صحت جیسی نعمت سے محروم ہونا پڑتا ہے۔

#### 3- سماجی نقصانات:۔

ملاوٹ سے باہمی اعتماد مجروح ہوتا ہے۔ سماج کی بنیادی باہم اعتماد پر ہوتی ہے۔ ملاوٹی اشیا کی خریداری سے ایک دوسرے پر بداعتمادی پیدا ہوتی ہے۔ اس طرح سماجی تعلقات ٹوٹ پھوٹ جاتے ہیں۔

## (ر) مشروبات (Beverages)

مشروبات سے مراد وہ رقیق مادہ ہے جو پینے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ان کے پینے سے طبیعت کو فرحت، راحت اور سکون حاصل ہوتا ہے۔ مشروبات نہ صرف پیاس بجھاتے ہیں بلکہ نظام انہضام میں مددگار ہوتے ہیں اور جسم میں تروتازگی پیدا کرتے ہیں۔

مشروبات کی دو اقسام ہیں۔

-1 غیر الکحلی مشروبات (Non - Alcoholic Drinks)

-2 الکحلی مشروبات (Alcoholic Drinks)

### -1 غیر الکحلی مشروبات (Non - Alcoholic Drinks)

ان میں الکحل یا نشہ موجود نہیں ہوتا۔ یہ گرمیوں میں پیاس کو کم کرنے اور سردیوں میں جسم میں حرارت پیدا کرتے ہیں۔ یہ زود ہضم اور فرحت بخش ہوتے ہیں۔ان میں چائے، قہوہ، لسی، شربت اور مختلف جوسز نہایت اہم ہیں۔

-i چائے (Tea):۔

چائے کا پودا جھاڑی نما ہوتا ہے۔ چائے کے پتے کو خشک کر کے ڈبوں میں بند کیا جاتا ہے۔ چائے کی پتی کو اُبلتے ہوئے پانی میں ڈال کر دودھ اور چینی ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کو خوش ذائقہ اور ہاضم بنانے کے لیے اس میں دار چینی اور سونف کو بھی ملایا جاتا ہے۔ چائے میں قطعاً غذائیت موجود نہیں ہوتی۔ البتہ چینی اور دُودھ ملانے سے پیدا ہو جاتی ہے۔ چائے کے تین اجزائے ترکیبی ہیں۔

(1)- ٹینن (2) تھین (3)- خوشبودار تیل

**چائے کے فوائد:۔**

چائے عضلات اور اعصاب کو تحریک دیتی ہے۔ دل اور سانس کے عمل کو تیز کرتی ہے۔ جسم میں تھکن کے احساس کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ سردیوں کے موسم میں جسم کے درجہ حرارت کو قائم رکھنے میں مدد دیتی ہے اس کے علاوہ جسم میں عارضی طور پر چستی اور پھرتی قائم کرنے کے ساتھ ساتھ گرمیوں میں پسینہ خارج کر کے جسم کو سکون اور ٹھنڈک مہیا کرتی ہے۔

**چائے کے نقصانات:۔**

قبض اور خشکی پیدا کرتی ہے معدہ کی جھلی کو نقصان پہنچاتی ہے، نیند کو کم کرتی ہے۔ چائے کے پینے سے بھوک کم لگتی ہے۔ نیز اس کے مسلسل استعمال سے اختلاج قلب اور رعشہ بھی ہو جاتا ہے۔

ii- کافی (Coffee):۔

یہ بھی ایک پودا ہے جس کے بیجوں کو بھون کر پیس لیا جاتا ہے اس کو بھی چائے کی طرح تیار کر کے دس پندرہ منٹ تک دم لگایا جاتا ہے۔کافی کے دو اجزائے ترکیبی ہیں۔

(1)- کیفین (2)- ٹینن

کافی کے فوائد:۔

یہ تھکن کے احساس کو کم کرتی ہے عضلات اور اعصاب کے لیے بہترین محرک ہے گرمیوں میں کافی پسینہ لاتی ہے جبکہ سردیوں میں حرارت پیدا کرتی ہے دورانِ خون کے عمل کو تیز کرتی ہے جسمانی حرارت قائم کرنے میں مدد دیتی ہے جسم میں پھرتی اور چستی پیدا کرنے کے علاہ گردوں کے عمل کو تیز کر کے پیشاب لانے کا باعث بنتی ہے۔

کافی کے نقصانات:۔

یہ سانس اور دل کی رفتار کو تیز کرتا ہے، بھوک کم کرتا ہے کافی کے استعمال سے قبض ہو جاتی ہے، اس کے استعمال سے معدہ اور انتڑیوں کے استر کو نقصان ہوتا ہے۔کافی کے مسلسل استعمال سے جسم میں رعشہ اور اختلاجِ قلب ہو سکتا ہے، چائے کی طرح کافی کے استعمال سے بھی نیند اُڑ جاتی ہے۔کافی معدے کے فعل پر بھی اثر انداز ہوتی ہے اور غذا کو ناقابلِ ہضم بناتی ہے۔

iii- شربت (Syrup):۔

یہ گرمیوں کا انمول تحفہ ہے اور مشروبات میں ایک خاص مقام رکھتا ہے۔شربت ایک رقیق سیال مادہ ہوتا ہے جو شہد، چینی، پھلوں کے رس، میوہ جات، چہار مغز، تخم لنگا اور عرقیات سے تیار کیا جاتا ہے۔مختلف قسم کے پھلوں کے رس نکال کر اس میں چینی ملا کر پکانے کے بعد ٹھنڈا کر لیا جاتا ہے۔

شربت کے فوائد:۔

شربت گرمی کی شدت اور حرارت کو کم کرتے، پیاس بجھاتے اور دل و دماغ پر مثبت اثر چھوڑتے ہیں، معدہ اور جگر کو تقویت دیتے اور جسمانی قوت بڑھاتے ہیں۔ان کے استعمال سے حافظہ تیز ہو جاتا ہے۔یہ بھوک کو بڑھاتے اور ہاضمہ کے عمل کو تیز کرتے ہیں۔مختلف

شربت مختلف امراض میں مفید ہوتے ہیں۔ شربت کے استعمال سے دل ودماغ کو سکون اور آرام ملتا ہے اور طبیعت میں تازگی اور فرحت پیدا ہوتی ہے۔

### iv- سکوائش (Squash):۔

شربت کی طرح سکوائش بھی گرمیوں کا لاجواب تحفہ ہے۔ مختلف ذائقوں کے سکوائش مختلف پھلوں کے جوسز سے تیار کیا جاتا ہے۔ ان میں وٹامن سی کافی مقدار میں ہوتا ہے۔ لیمن سکوائش، اورنج سکوائش اور مینگو سکوائش خاص وعام میں بہت مقبول ہیں ۔

فوائد:۔

سکوائش کے استعمال کا بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس میں وٹامن سی جو ہماری جسمانی ضروریات کے لیے نہایت ضروری ہے با آسانی حاصل ہو جاتا ہے۔

### v- لسی (Lassi):۔

لسی ایک بہترین مشروب ہے، جو پاکستان کے شہری اور دیہاتی علاقوں میں یکساں مقبول ہے۔ یہ دودھ، دہی میں چینی، نمک اور پانی کے ملاپ سے تیار کی جاتی ہے۔

لسی کے فوائد:۔

یہ جسم میں طاقت اور توانائی پیدا کرتی ہے، جسم کو Sun Stroke سے محفوظ رکھتی ہے۔ لسی زود ہضم اور طبیعت کو فرحت بخشتی ہے۔ اس کے پینے سے کثرت سے پیشاب آتا ہے، جس سے جسمانی گرمی اور تیزابیت خارج ہوتی رہتی ہے۔

### 2- الکحلی مشروبات (Alcoholic Drinks)

الکحل ایک کیمیکل ہے، جیسے مختلف قسم کی شراب مثلاً وسکی، بئیر اور رم وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے پینے سے نہ صرف نشہ ہو جاتا ہے بلکہ اس کے عادی لوگ معدے کی بیماریاں، سر درد اور جگر کی خرابی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس کا متواتر استعمال موت کا باعث بن جاتا ہے۔

☆☆☆☆☆