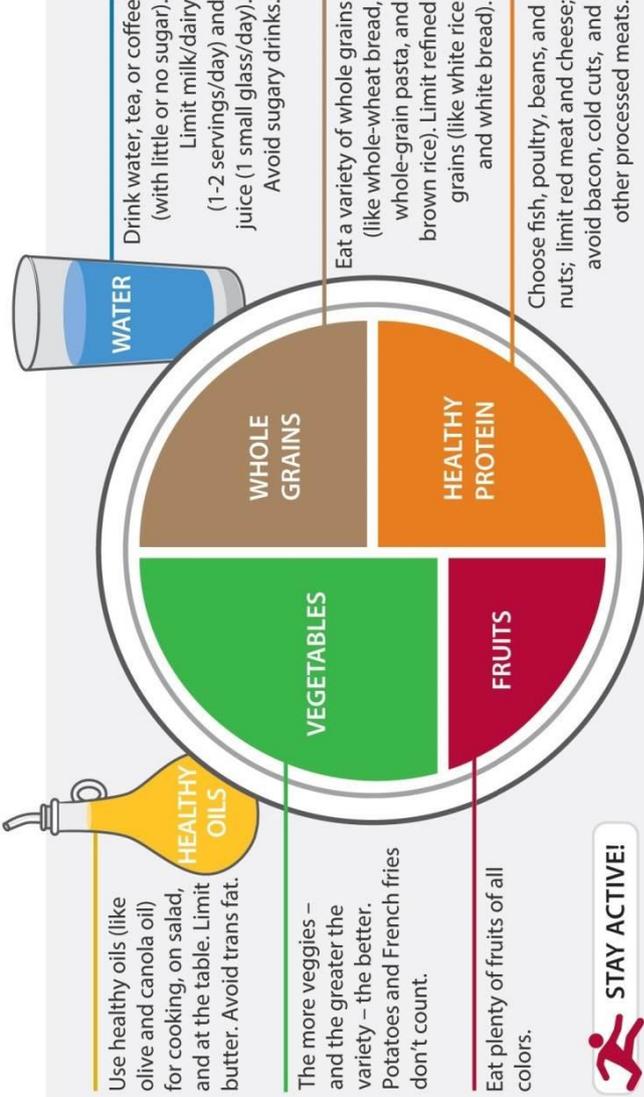


جنوب ایشیائی لوگوں کے لیے غذائی رہنما

HEALTHY EATING PLATE



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

یاد رکھیں کہ ، ایک بار میں ایک چیز تبدیل کرکے ، اسے دھیرے دھیرے آزمائیں

اگر آپ کے کوئی مشورے ہوں تو ، براہ کرم ہمیں بتائیں۔ رابطے کا ای میل –

manasijayaprakash@gmail.com

فراہم کنندگان اور مریضوں کے لیے مزید معلومات کے وسائل

• نارتھ ویسٹرن یونیورسٹی فنبرگ اسکول آف میڈیسن

<http://cch.northwestern.edu/edtools/heartdisease.htm>

• ہرٹ اینڈ اسٹروک فاؤنڈیشن — کینیڈا ، ساؤتھ ایشین ریسورسز -

[http://www.heartandstroke.com/site/c.ikiQLcMWJtE/b.3479045/k.6516/South Asian Resources.htm](http://www.heartandstroke.com/site/c.ikiQLcMWJtE/b.3479045/k.6516/South%20Asian%20Resources.htm)

• امریکن ڈائیبتیز ایسوسی ایشن ، غذا اور تندرستی

<http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/>

• صحت بخش کھانا ، پاکستانی پکوان :

http://www.heartandstroke.com/atf/cf/%7B99452d8b-e7f1-4bd6-a57d-b136ce6c95bf%7D/314_PAKISTANI_FACTSHEET_SINGLE.PDF

• صحت بخش کھانا ، گجراتی پکوان

http://www.heartandstroke.com/atf/cf/%7B99452d8b-e7f1-4bd6-a57d-b136ce6c95bf%7D/314_GUJARATI_FACTSHEET_SINGLE.PDF

• صحت بخش کھانا ، جنوب ہندوستانی پکوان

http://www.heartandstroke.com/atf/cf/%7B99452d8b-e7f1-4bd6-a57d-b136ce6c95bf%7D/314_NORTHINDIANARTICLE_SINGLE.PDF

• **Healthy eating, South Indian Cuisine:**

http://www.heartandstroke.com/atf/cf/%7B99452d8b-e7f1-4bd6-a57d-b136ce6c95bf%7D/314_SOUTHINDIAN_FACTSHEET_SINGLE.PDF

اپنے ڈاکٹر سے ملاقات سے پہلے ایک ہفتے میں لی گئی غذا کا اندراج کریں

تاریخ: ___/___/___

پتہ	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار
ناشتہ						
اسٹیک						
دوپہر کا کھانا						
اسٹیک						
رات کا کھانا						

اپنے ڈاکٹر سے ملاقات سے پہلے ایک ہفتے میں لی گئی غذا کا اندراج کریں

تاریخ: ___/___/___

پتہ	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار
ناشتہ						
اسٹیک						
دوپہر کا کھانا						
اسٹیک						
رات کا کھانا						

اپنے ڈاکٹر سے ملاقات سے پہلے ایک ہفتے میں لی گئی غذا کا اندراج کریں

تاریخ: ___/___/___

پتہ	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار
ناشتہ						
اسنیک						
دوپہر کا کھانا						
اسنیک						
رات کا کھانا						

کھانے کی فہرست

اپنی کھائی ہوئی غذا کی قسموں اور غذا کی مقدار کو درج کرنے کے لیے اگلے صفحات پر موجود کھانے کی فہرستوں کو استعمال کرنا یاد رکھیں تاکہ آپ اپنے کھانے کی عادات میں چھوٹی موٹی تبدیلیاں کرسکیں۔

اپنے فراہم کنندہ کے ساتھ اپنی اگلی ملاقات سے قبل پورے ہفتے کے لیے اپنے کھانے کا اندراج کریں۔
بھرے ہوئے حصے کو اپنے فراہم کنندہ کو دکھائیں۔

کھانے کے وقت اور بھوک کی سطحوں کو شامل کرنے کی کوشش کریں۔ اس کا حتمی طور پر درست ہونا لازمی نہیں ہے۔

آپ اس نمونہ اندراج سے رجوع کرسکتے ہیں۔

پیر	کھانے
صبح 9 بجے - 2 ٹوٹ - بغیر چھنے ہوئے آٹے کا بریڈ اور تھوڑا سا مکھن (بھوکا)	ناشتہ
صبح 11:30 بجے 1 - کپ چائے 2% دودھ اور شکر کے ساتھ (بہت زیادہ بھوک نہیں)	اسنیک
دوپہر 1:30 بجے - ایک مٹھی سفید چاول مع 1 کپ دال اور سبز پھلیوں کی سبزی (بھوکا)	دوپہر کا کھانا
شام 5 بجے 2 - ٹکڑے رسک (تھوڑی بھوک)	اسنیک
شام 7:30 بجے 2 - روٹیاں تھوڑے سے گھی اور چنا مسالہ مع کچے پیاز کے ساتھ۔ (تھوڑی بھوک)	رات کا کھانا

صحت بخش اسنیک کے تصورات

روایتی اسنیکس	صحت بخش اسنیکس
بھیل پوری	سادہ بھنا ہوا چاول (مرمرہ ، موڑھی ، پوری)
کارن پکوڑا	مکئی کے بھنے ہوئے بھنے
آلو بڑا اور سموسہ	ايلے ہوئے آلو کا چاٹ یا ٹگئی
بھجیا (تیل میں تلے ہوئے چنے کے آٹے سے بنے) دال بڑا	-ہرا چنا یا مصری چنے کا چاٹ -تازہ کونپل والی مونگ کی پھلیاں -ڈھوکلا
تلی ہوئی مچھلی ، مرغ کے پارچے ، کٹلٹس	گرل پر بھنی ہوئی تندوری مچھلی ، چکن یا بکرے کا کباب یا تکہ
نمک والی مونگ پھلیاں تلے ہوئے چیوڑا کے ساتھ	بھنے ہوئے بغیر نمک والے مغزیات کچے ٹماٹر اور پیاز کے ساتھ
جامن ، جلیبی ، لڈو	-تازہ پھل کا سالاد -پھل کا چاٹ -تازہ سالم پھل

سلاد کی ترکیب لگ بھگ 8 سرونگ تیار ہوگی

سرونگ کا سائز: لگ بھگ 2 پیالیاں

اجزاء:

سلاد

- 2 کپ پکے ہوئے مصری چنے
- 5 کے ملے جلے سبز سلاد کی تھیلیاں
- 2 ٹماٹر ، کٹے ہوئے
- 2 ٹماٹر ، کٹے ہوئے
- 2 گاجر ، کدوکش کیے ہوئے
- 1/2 گچھے سیلنٹرو ، باریک کٹے ہوئے
- 2 سبز مرچ ، کٹی ہوئی
- 1 سرخ مرچ ، کٹی ہوئی
- 1 انار

ڈریسنگ

- 1/4 کپ زیتون کا تیل
- 1 چائے کا چمچہ نمک
- 2 چائے کا چمچہ سرسوں کا تیل
- 2 چائے کا چمچہ زیرہ کا تیل
- 1 خشک کردہ کڑھی پتا
- 1 بڑا چمچ ہینگ

ڈریسنگ کی تیاری

- بڑے فرائنگ پین میں زیتون کا تیل اور سرسوں کا بیج ، زیرہ ، ہینگ ، اور خشک کڑھی پتا ڈالیں۔
- حرارت درمیانہ رکھیں اور بیجوں کے بھننے تک نک انتظار کریں۔
- جب سرسوں کا بیج پھوٹنا شروع ہو جائے تو ، تیل اور بیج ایک علیحدہ پیالی میں ڈال دیں۔
- نمک ملائیں اور سلاد کے اجزاء اور تیل کو ساتھ ملائیں۔

کھانے کے اوقات میں ایک رنگین اور ذائقے دار سلاد شامل کریں

بارلی اُپھا بنانے کی ترکیب لگ بھگ 20 لوگوں کے لیے



اجزاء

- 4 کپ بغیر پکی ہوئی بارلی
- 4 پیاز
- 4 ٹماٹر
- 4 گاجر
- 4 سرخ مرچی
- 2 بڑا چمچ کینولا کا تیل
- 4 بڑا چمچ سرسوں کا بیج
- 4 بڑا چمچ اژد کی دال
- ہینگ
- سبز مرچ (باریک کٹے)
- ہوئے بغیر بیج کے)
- کڑھی پتا
- دھنیا کی پتی
- لیموں
- حسب ذائقہ نمک

تیاری

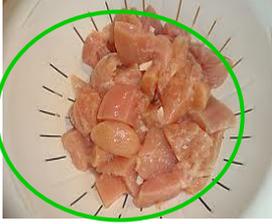
1. ایک رات پہلے بارلی کو بھگو دیں (8 سے 10 گھنٹوں کے لیے)
 2. بارلی کو ابلتے پانی یا پریشر ککر میں 15 منٹ تک پکائیں
 3. سبھی سبزیوں کو باریک کاٹیں
 4. ایک پین میں ، تیل گرم کریں اور سرسوں کے بیج ، اژد کی دال ، مرچ ڈالیں
 5. جب سرسوں کے بیج پھوٹنے لگیں تو پیاز ، لال مرچ ، گاجر ، اور ٹماٹر ڈالیں اور چند منٹوں تک چلائیں
 6. پکی ہوئی بارلی شامل کریں
 7. ذائقہ کے لیے نمک شامل کریں اور اس میں لیموں جوڑیں اور اسے اگلے 5 منٹ تک ڈھکن بند کر کے پکائیں۔
- کڑھی پتا اور دھنیا کی پتی سے سجائیں

اخذ کردہ از: <http://veenasvegation.blogspot.com/2010/08/barley-upma.html>

کباب

زیادہ صحت بخش

روایتی



نمک



نمک



آزمائیں

- بغیر چربی والا گوشت ، بڑے کا بغیر چربی والا پارچہ ،
- یا یہاں تک کہ چکن کا بغیر جلد والا سینہ آزمائیں ۔
- گھی کے بجائے سبزیوں کا تیل آزمائیں ۔
- نمک کی مقدار کم کریں ۔
- تیار شدہ پیکٹوں کے بجائے گھر پر مسالہ بنانے کی کوشش کریں ۔

اس کے بجائے

بڑے کا گوشت
گھی
بہت زیادہ نمک



• اگر آپ مچھلی کھاتے ہیں تو ، اسے اپنی غذا میں ہفتے میں دوبار شامل کرنے کی کوشش کریں ۔

• چربی تراش کر اور جلد ہٹا کر زیادہ صحت بخش گوشت استعمال کرنے کی کوشش کریں ۔

• شوربے دار سالن سے اضافی چکنائی نکال دیں ۔

• ڈبو کر تیلے کے بجائے ، کم تیل کے ساتھ پین میں تیلے کی کوشش کریں ۔

ترکیب پکوان میں تبدیلیاں

پالک پنیر

زیادہ صحت بخش



نمک

روایتی



نمک

آزمائیں

کم نمک
گھی کے بجائے سبزی کا تیل لیں
کم چکنائی والا دودھ اور پنیر، یا توفو
کم چکنائی والی کریم

اس کے بجائے

گھی
سالم دودھ
پنیر
پوری چکنائی والا کریم

- حسب بالا، دیگر ڈشز جیسے کہ پنیر مکھن مسالہ، مکھن چکن، اور دیگر یخنیوں میں گھی اور مکھن کو زیتون کے تیل یا سبزیوں کے تیل سے تبدیل کرنے کی کوشش کریں۔
- کم نمک استعمال کرنے کی کوشش کریں۔
- ذائقے کے لیے پیک شدہ مسالہ آمیزہ کے بجائے دھنیا اور نباتی بوٹیاں استعمال کرنے کی کوشش کریں

ایک کھانے کے لیے غیر متوازن بغیر سبزی والا پلیٹ



1/2 پلیٹ اناج (سفید
چاول اور روٹی)

1/4 پلیٹ سے زیادہ پروٹین
ہے
(دال اور چکن)

1/4 پلیٹ سے کم
سبزیاں ہیں

ایک کھانے کے لیے صحت بخش اور متوازن سبزی والا پلیٹ



1/4 پلیٹ سالم اناج
(پیلے چاول اور روٹی)

1/4 پلیٹ ہے
پروٹین (چکن)

1/2 پلیٹ ہے
سبزیاں ہیں

مختلف قسموں کی پروٹین کھائیں۔ ہفتے میں دوبار مچھلی شامل کریں
اپنے اناج کا نصف حصہ سالم اناج رکھنے کی کوشش کریں۔
کچے سلاد شامل کرنے کی کوشش کریں۔

ایک کھانے کے لیے غیر متوازن سبزی والا پلیٹ



1/2 پلیٹ اناج (سفید
چاول اور روٹی)

1/4 پلیٹ
بے
سبزیاں

1/4 پلیٹ بے
پروٹین (دال)

ایک کھانے کے لیے صحت بخش اور متوازن سبزی والا پلیٹ



1/4 پلیٹ سالم اناج
(پیلے چاول اور روٹی)

1/2 پلیٹ
سبزیاں ہیں

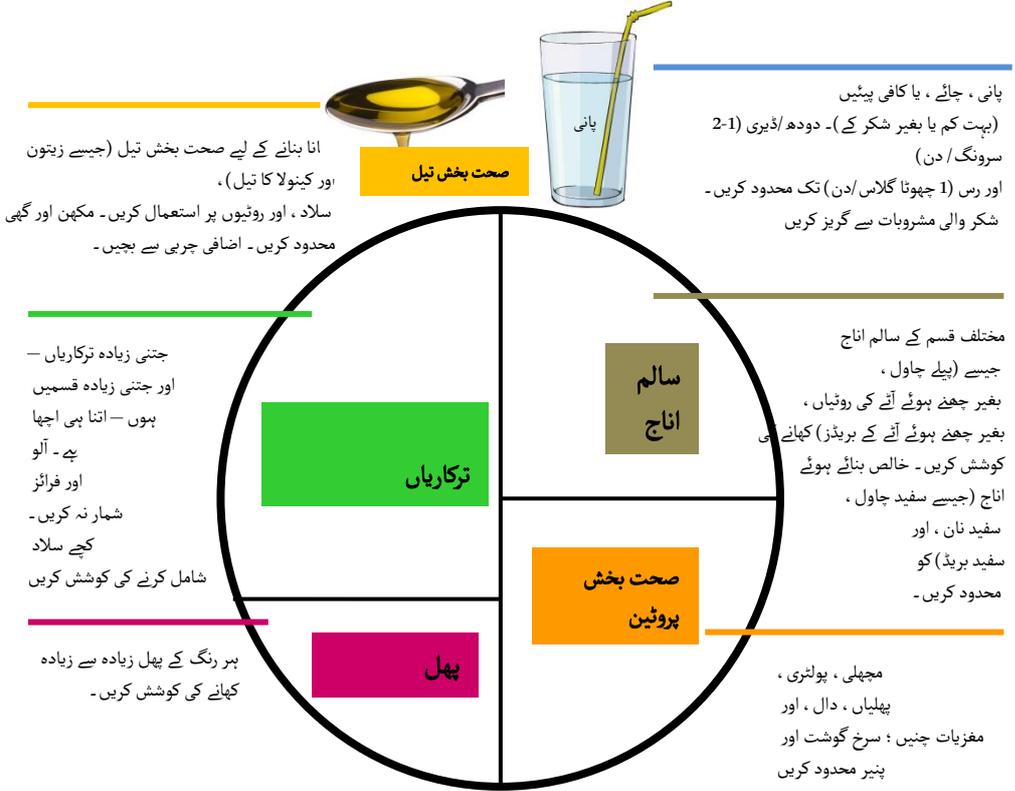
1/4 پلیٹ بے
پروٹین
(دال)

اپنے اناج کا نصف حصہ سالم اناج رکھنے کی کوشش کریں۔
کچے سلاد شامل کرنے کی کوشش کریں۔

ایک کھانے کے لیے ایک صحت بخش پلیٹ تیار کریں

ذیل کا صحت بخش پلیٹ ایک 7 انچ قطر والا پلیٹ ہے

1. اپنے نصف پلیٹ کو سبزیوں اور پھل سے پُر کریں۔ کچا سلاد شامل کرنے کی کوشش کریں۔
2. اپنے پلیٹ کا ایک چوتھائی سالم اناج کے ساتھ بھریں۔
3. دوسری چوتھائی کو صحت بخش پروٹینز (دال ، یا چنا ، یا بغیر جلد والے چکن ، یا مچھلی سے پُر کریں)
4. صحت بخش تیل استعمال کریں۔ مکھن اور گھی کو محدود کریں۔
5. کافی زیادہ پانی پیئیں۔ بہت میٹھے مشروبات سے گریز کریں۔



درج بالا پلیٹ ہاورڈ کے صحت بخش کھانے کے پلیٹ سے اخذ کردہ ہے ؛

اصل آخری صفحہ پر ہے۔

غذائیت کا لیبل

مرحلہ 1: سرونگ کا سائز

دیکھیں

مرحلہ 2: چربی اور نمک

دیکھیں

مرحلہ 3: ایسی غذائیں چنیں

جس میں روزمرہ کے طور پر

کم % چربی اور نمک ہو

Nutrition Facts

Serving Size 1 oz. (28g/About 21 pieces)

Servings Per Container About 2

Amount Per Serving

Calories 170 Calories from Fat 110

Total Fat 11g **17%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 250mg **10%**

Total Carbohydrate 14g **5%**

Dietary Fiber less than 1g **2%**

Sugars 0g

Protein 2g

Vitamin A 2% • Vitamin C 0%

Calcium 0% • Iron 4%

DV % سے آپ کو یہ تعین کرنے میں مدد مل سکا ہے کہ آیا غذا میں غذائیت زیادہ یا کم ہے -

5% یا کم کا مطلب کم ہے ، 20% یا زیادہ کا مطلب زیادہ ہے -

کم DV% چربی ، سیراب شدہ چربی اور نمک والی غذائیں چنیں -



Nutrition Facts	
Serving Size ½ cup (40g)	
Serving Per Container 7	
Amount per Serving :	
Calories 250	Calories from Fat 180
% Daily Values*	
Total Fat 20.0 g	31%
Saturated Fat 14.0 g	70%
Trans Fat 0.0 g	
Cholesterol 0.0 mg	0%
Sodium 350.0 mg	15%
Total Carbohydrate 13.0 g	4%
Dietary Fibre 3.0 g	12%

ریشے

سالم اناجوں ، پھلوں ، سبزیوں ، دالوں/مسور کی دالوں ، مغزیات اور بیجوں میں ریشے پائے جاتے ہیں۔



غذائی ریشوں کے فوائد:

- خون میں کولیسٹرول میں کمی اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرتا ہے۔
- پیٹ بھرے ہونے کا احساس دلاتا ہے اور اس طرح وزن کے نظم و نسق میں مددگار ہوتا ہے۔
- رفع حاجت کی پابندی کو فروغ دیتا ہے اور قبض کو رفع کرتا ہے۔

شکر

- شکر قدرتی طور پر پھلوں ، سبزی ترکاریوں ، اناجوں ، اور دودھ میں موجود ہوتا ہے۔ غذاؤں میں شکر شامل بھی کیا جاسکتا ہے جیسے کہ میٹھے مشروبات ، میٹھی دہی ، اور ڈیزرٹس۔
- بہت زیادہ شکر سے وزن میں اضافہ ہوسکتا ہے۔

اضافی شکر سے کیسے بچیں؟

ایسی غذائیں کم کر دیں جو بہت زیادہ میٹھی ہوں۔



زیادہ ریشے والی غذائیں جیسے پھل ، سبزی ترکاری اور سالم اناج والے پروڈکٹس کھائیں۔



اپنے نمک کی مقدار کو کم کرنے کے لیے مفید مشورے



* ڈبہ بند ، پیک شدہ ، منجمد

اور ریستوران کے کھانوں

کا استعمال محدود کریں

* میز پر نمک دان کا استعمال

نہ کریں۔



* پیک شدہ چٹ پٹے مکسز کا استعمال محدود کریں۔

گھر کی بنی چٹ پٹی چیزیں لینے کی کوشش کریں۔

* تازہ چیزوں کے بارے میں سوچیں اتازہ اور منجمد

پھل اور سبزیوں میں نمک کی مقدار کم ہوتی ہے۔



کولیسٹرول

کولیسٹرول ایک اہم مادہ ہے جس کی ضرورت ہمارے جسم کو ہوتی ہے۔

کولیسٹرول دو مآخذ سے آتا ہے : ہمارا جسم اور ہماری غذا۔

کولیسٹرول صرف حیوانات سے حاصل غذاؤں ، جسے گوشت ، مچھلی ، جھنگا ، دودھ ، انڈے ، پنیر ، اور دہی میں پایا جاتا ہے۔

جب ہم زیادہ سیراب شدہ اور اضافی چربی والی غذائیں زیادہ مقدار میں کھاتے ہیں تو ہمارا جسم زیادہ کولیسٹرول پیدا کرتا ہے۔

یاد رکھیں:

• زیادہ سیراب شدہ چربی والی غذاؤں کا استعمال محدود کریں (گھی ، دودھ ، پنیر ، مکھن ، زیتون کا تیل ، ناریل کا تیل ، گوشت)۔

• ایسی غذاؤں سے پرہیز کریں جن میں اضافی چربی ہوتی ہے (نباتی گھی ، نباتی شارٹینگ)۔

• غیر سیراب شدہ چکنائی والی غذائیں (مچھلی ، مگر ناشپاتی ، مغزیات ، مکئی کا تیل ، سورج مکھی کا تیل (معتدل مقدار میں کھائیں)۔

(صفحات 14-17 سے رجوع کریں)

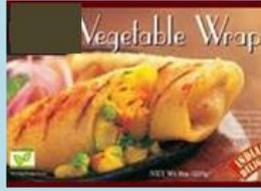
نمک

نمک کا استعمال کم کریں

ہمارے کھانے میں نمک کہاں سے آتا ہے؟

خاص طور پر ڈبہ بند اور تیار غذاؤں سے

(پیک شدہ ، منجمد غذا ، ریسٹوران)



باورچی خانے میں اور میز پر

-کوکنگ ، مسالے کے پیکٹ ، کھانے وقت اضافی نمک شامل کرنا



بغیر چربی والا گوشت استعمال کریں

• بغیر چمڑی والے چکن کا سینہ

• بڑے کے گوشت کے لیے - گول قتلے اور بھنے ہوئے ، پٹھ کا اوپری حصہ ، پٹھ کے قریب ران کا اوپری حصہ ، اور بھنے ہوئے اگلے ٹخنوں کے قریب والا حصہ اور اگلی ران ، 90% یا 95% بغیر چربی والا قیمہ چنیں

تلی ہوئی غذائیں اور انہیں گھی یا اضافی چربی میں تیار کرنا محدود کریں



تلا ہوا گوشت



پکاتے وقت زیادہ تیل اور
گھی کے استعمال سے
پرہیز کریں - بہت زیادہ
تیل اوپر تیرے گا۔

گوشت کھانے کے صحت بخش طریقے



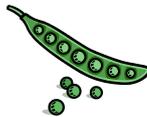
جلد نکال دیں



چربی جھانٹ دیں

- تلخے کے بجائے ، بھونیس ، ابالیں ، یا استوو کے اوپر پکائیں۔
- اوپر تیر رہی اضافی چکنائی کو ہٹا دیں۔
- آپ کو جو بھی گوشت (چکن ، بکرے کا گوشت ، بڑے کا گوشت ، یا مچھلی) پسند ہو ، اس کی درست مقدار کھانا یاد رکھیں۔
- ہفتے میں دوبار اپنے کھانے میں مچھلی شامل کرنے کی کوشش کریں۔

مختلف قسم کے پروٹینز کھانا یاد رکھیں ، خاص طور پر پھلیاں اور دال



بہاری بہرکم کھانے - جافو سے متعلق مہارتیں: چکن کی ران کی ہڈی کیسے نکالیں بذریعہ جے۔ کینجی لوپاز-الت

<http://www.seriousseats.com/2014/04/knife-skills-how-to-debone-a-chicken-thigh.html>

تحت لائسنس یافتہ CC BY-ND 2.5

استعمال کریں

مختلف قسم
کی مچھلیوں کا
استعمال کریں



سالمن



میکریل



سارڈین

ہر ہفتے میں کم از کم 3.5 اونس مچھلی کی دو سرونگ کھائیں

3.5 اونس مچھلی کی

ایک سرونگ

(آپ کی ہتھیلی کی جسامت کے
برابر)

=



مچھلیاں اور
مغزیات آپ کے
دل کے لیے بہت
بہتر ہیں

تھوڑا بغیر نمک
والے مغزیات
شامل کریں



ایک سرونگ ایک
مٹھی کے برابر ہے

ہفتے میں مغزیات اور بیجوں کے 4 سرونگز لیں

ترکاریاں اور
دالوں کا
استعمال کریں



پکی ہوئی پھلیوں کی ایک سرونگ آپ کے ایک بھرے ہوئے ہاتھ کے برابر ہے

گوشت کے بجائے سبزی کے پروٹین والی غذائیں زیادہ استعمال کریں

پروٹینز - گوشت اور ترکاریاں

گوشت خور



سبزی خور

پھلیاں ، مٹر ، دال
مغزیات اور بیج



اپنی غذا میں مختلف قسم کے پروٹینز شامل کرنے کی کوشش کریں۔

چربی کے استعمال میں کمی کرنے اور صحت بخش چربی کھانے کے لیے مفید مشورے

کم کھائیں
تلی ہوئی غذائیں



بھاپ میں پکانے کی

کوشش
کریں

دم پخت کرنے کی



بھوننے کی

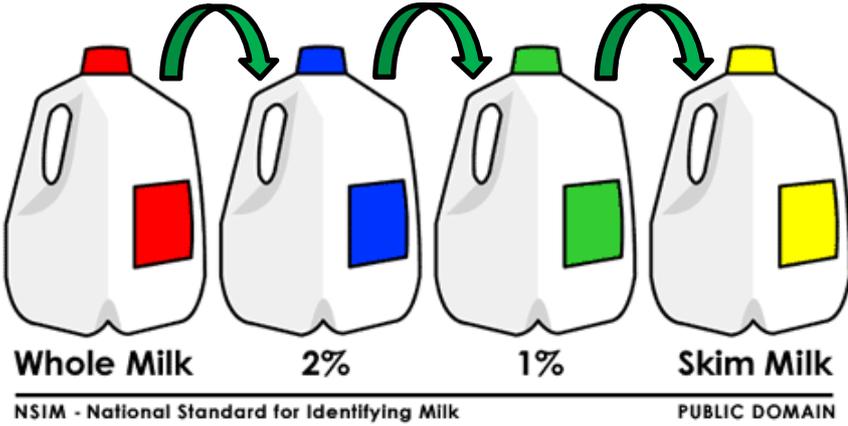
ابالنے کی



یاد رکھیں: ایسی غذائیں جنہیں جو اچھی چربی (غیر سیراب شدہ چربی) والی ہو اور اعتدال کے ساتھ کھائیں۔

چربی کے استعمال میں کمی کرنے اور صحت بخش چربی کھانے کے لیے مفید مشورے

- اگر آپ پوری چکنائی والا دودھ (بالائی والی) دودھ پیتے ہیں تو ،
2% یا 1% دودھ استعمال کرنے کی کوشش کریں



- تبدیلی کے لیے کم چربی والی دہی اور کم چربی والا پنیر آزمائیں
- گھی اور مکھن کو سبزیوں کے تیل ، جیسے کہ مکئی ، سورج مکھی ، زیتون کے تیل سے تبدیل کرنے کی کوشش کریں۔



یاد رکھیں کہ تیل کی بہت کم مقدار کی سفارش کی جاتی ہے

اضافی چربی والی غذاؤں سے بچیں



انہیں جزوی طور پر ہائیڈروجن سے مرکب کیا ہوا تیل (ہناسپتی) سبزیوں کا گھی یا سبزیوں کی چھنٹائی بھی کہا جاتا ہے ، ان کے ساتھ تیار کردہ غذائیں ، جیسے ، سموسے ، پفس ، اور گلیوں میں ملنے والی مٹھائیاں جیسے جلیبی اور جامن ۔

ایسی غذائیں چنیں جو غیر سیراب شدہ چربی

فراہم (اچھی چکنائی) فراہم کرتی ہو لیکن اسے بھی اعتدال کے ساتھ کھائیں



تیل — مکئی ، سورج مکھی ، زیتون ، کینولا



مچھلیاں جیسے سارڈین ، سالمن ، میکریل



مغزیات اور بیج جیسے اخروٹ ، بادام ، مونگ پھلیاں ، سورج مکھی کے بیج ، السی کا بیج



مگر ناشپاتی

چربی اور تیل

چربی اہم غذائی جز ہے جس کی ضرورت ہمارے جسم کو ہے لیکن بہت زیادہ چربی سے وزن بڑھ سکتا ہے اور صحت کے مسائل پیدا ہوسکتے ہیں۔ چربی متعدد غذاؤں میں موجود ہوتی ہے۔ چربی کی تین قسمیں ہیں۔

تین قسم کی چربیاں اور کولیسٹرول پر اس کا اثر:

1. سیراب شدہ چربی — یہ ایل ڈی ایل (خراب) کولیسٹرول۔

2. اضافی چربی — یہ ایل ڈی ایل (خراب) کولیسٹرول کو بڑھاتا ہے اور ایچ ڈی ایل (اچھے) کولیسٹرول کو کم کرتا ہے۔

3. غیر سیراب شدہ چربی — ایل ڈی ایل (خراب) کولیسٹرول کو کم کرسکتا ہے ساتھ ہی ایچ ڈی ایل (اچھے) کولیسٹرول کو برقرار رکھ سکتا ہے۔

زیادہ سیراب شدہ چربی والی غذاؤں کا استعمال محدود کریں



زیادہ سیراب شدہ چربی والی غذائیں: گھی، دودھ، پنیر، مکھن، ناریل تیل، تازہ کا تیل، گوشت

پکانے والی ترکاریاں

- ترکاریوں کو کافی زیادہ تیل میں تلنا غیر صحت بخش ہوسکتا ہے۔
- حد سے زیادہ پکانے (یا سبزیوں کو بہت نرم اور لجلجا بنانے) سے غذائیت بخش اجزاء ختم ہوسکتے ہیں۔
- سبزیوں کو تیل میں تلنے کی کوشش نہ کریں۔

سبزیاں پکانے کے بہترین طریقے



بھاپ میں بنی سبزیاں



مائیکروویو میں بنی سبزیاں



پریشر کوکر میں



استوو پر کم تیل یا تھوڑے پانی کے ساتھ

فوائد کا لطف لینے کا بہترین طریقہ کچی اور پکی ہوئی دونوں سبزیاں کھانا ہے

سلاد یا اسنیک میں کچی سبزیوں کا مزہ لیں

تھوڑی کچی پالک آزمائیں



اپنی سلاد میں کچھ رنگین چیزیں شامل

کریں



اپنی سلاد میں کچھ بیج پھوٹے ہوئے مونگ کی دالیں یا راجما ڈالیں



سلاد کو بطور کھانا استعمال کرنے کی کوشش کریں۔ پھل اور مغزیات شامل کریں



مونگ سلاد سبزیوں ، پھلوں ، اور مغزیات کے ساتھ

پستہ مٹر کا سلاد

پھل اور سبزیاں



روزانہ کم سے کم سے کم 5-7 حصے پھل اور سبزیاں لیا کریں

1 سرونگ ہے



بغیر پکی ہوئی سبزیاں



پکی ہوئی سبزیاں



پھل



بغیر پکی ہوئی ہتی والی سبزیاں



پھل - ٹینس بال کی جسامت کا

سبزی لینے میں اضافہ کے لیے مفید مشورے

- اپنی کھچڑی میں پکنے کے آخری پانچ منٹ میں پالک ڈال کر آزمائیں۔
- گوشت کے سالن میں گاجر ، پالک ، مٹر جیسی سبزیاں شامل کریں۔
- کھچڑی یا اُپما میں ایک تھیلی منجمد سبزیاں شامل کریں۔
- نئی سبزیوں ، جیسے چھوٹے پالک ، لال مرچ (فلفل سرخ) ، گوبھی کو کچی شکل میں استعمال کریں۔

غذا میں سالم اناج کی مقدار بڑھانے کے لیے مفید مشورے

سالم اناج

خالص بنائے ہوئے اناج

سفید چاول کے بجائے پیلے چاول آزمائیں۔



بریانی، بلاؤ، کھچڑی کے لیے، یا سادہ دال کے ساتھ

روٹی

باجرہ، راگی، جوار استعمال کرنے کی کوشش کریں،
100% گیہوں کا آٹا



میدہ /

سبھی مقصد کے لیے آٹا



اُپما

جو
دلیہ
پیلے چاول
جئی
کوٹنوا



شروع کرنے کے لیے سفید چاول میں برابر مقدار میں پیلے چاول ملانے کی کوشش کریں

سالم اناج والے آٹے



جوار کی روٹیاں



باجرے کی روٹیاں

سالم اناج کی مقدار بڑھانے کے لیے مفید مشورے

- اپنی روٹیوں کے لیے مختلف قسم کے سالم اناج کے آٹے کا استعمال کریں
- پیلے چاول کا استعمال بطور کھچڑی، بریانی، یا پلاؤ کے کریں
- ہفتے میں کم از کم ایک بار سفید چاول کے بدلے پیلے چاول استعمال کر کے شروعات کریں
- ایسا بریڈ خریدیں جس میں 100% سالم اناج ہو
- ایسے اسٹیکس کا مزہ لیں جو سالم اناج سے بنے ہوں

مختلف قسم کے سالم اناجوں کا استعمال کریں

پیلے چاول



پیلے چاول کی کھچڑی

جئی



نکٹے کیے ہوئے



جئی کا رول



جئی کا ڈوسا

کہنوا



کوئٹوآ



کوئٹوآ پھا

دلایا یا ٹوٹا ہوا گیہوں اور بغیر چھنی ہوئی بارلی کا استعمال بھی کھچڑی یا
اُپما کے لیے کیا جاسکتا ہے

سالم اناج



پیلے جاوول



بغیر چھنے ہوئے آٹے کا بریڈ



بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی

کچھ دیگر سالم اناج:

جئی ، اور بریڈ (نان/پیتا/ترتیلا) جو 100% سالم اناج سے بنائے جاتے ہیں۔

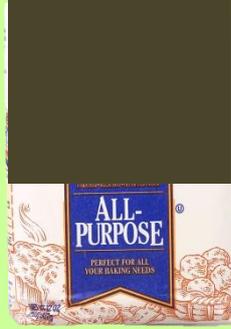
خالص بنائے ہوئے اناج



سفید جاوول



سفید بریڈ



نان بریڈ

کچھ دیگر سالم اناج:

پیتا بریڈ ، ترتیلا ، سوچی (گیہوں کا کریم)۔

اناجوں کا ایک سرونگ



بریڈ کا ایک سلائس



1/2 کپ پکا ہوا جاوول



ایک 7 انچ کی روٹی

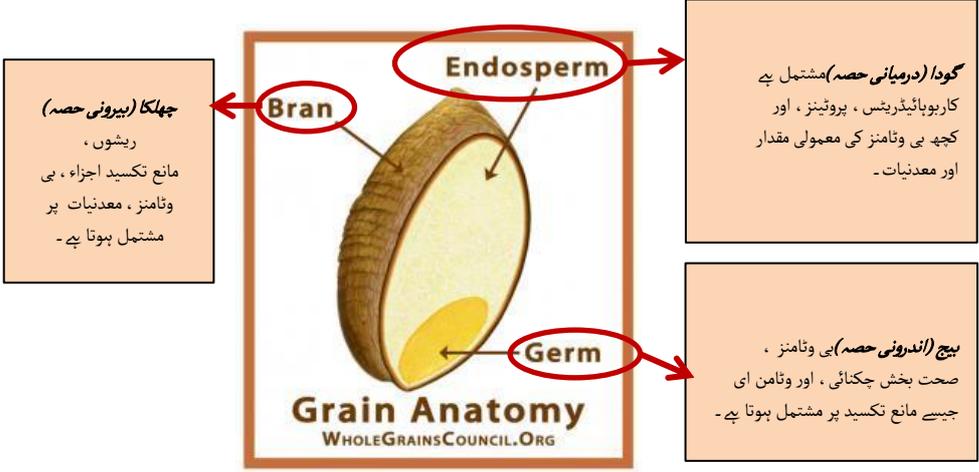
ایک دن میں ، اپنے کم از کم نصف اناج کو سالم اناجوں پر مشتمل رکھیں

اناج

اناج میں سالم اناج یا خالص بنایا ہوا اناج شامل ہے

سالم اناج میں اناج کا مکمل کیرنل (مغز) - (چھلکا ، بیج ، گودا) ذیل میں دکھایا گیا ہے۔

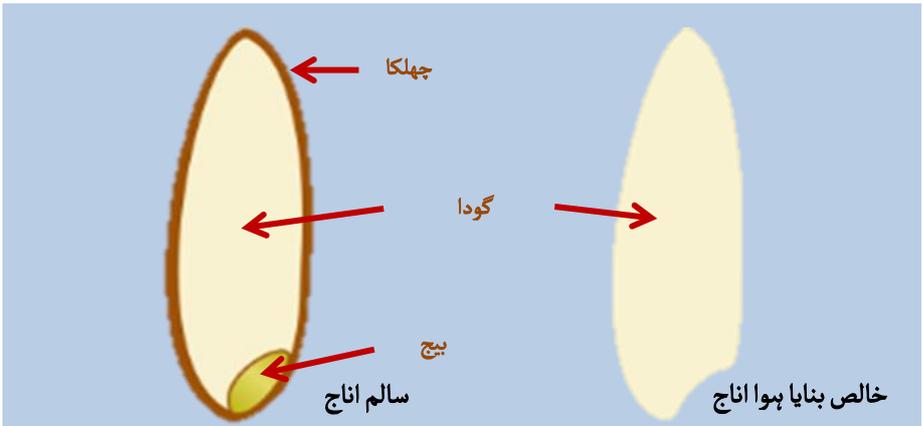
کچھ مثالوں میں شامل ہیں: پیلے جاول ، بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹیاں ، بغیر چھنے ہوئے آٹے کا نان ، بغیر چھنے ہوئے آٹے پیٹا بریڈ ، بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی /چپاتی ، اور جئی۔



خالص بنائے ہوئے اناج کو بھوسہ اور بیج کو نکالنے کے لیے پروسیس کیا جاتا ہے۔ پروسیسنگ کے بعد کچھ بی وٹامنز اور فولاد

شامل کیا جاتا ہے لیکن خالص بنائے ہوئے اناجوں میں غذائی ریشے دوبارہ شامل نہیں کیے جاتے۔

کچھ مثالیں: سفید جاول ، اور سفید بریڈز (نان ، پیٹتا بریڈ)۔



غذا کا ہدایت نامہ

اس کتاب کے دو حصے ہیں – غذا کا ہدایت نامہ اور غذا کا لاگ۔ براہ کرم دونوں حصوں سے رجوع کریں۔

غذا کا ہدایت نامہ صحت بخش کھانے کے لیے آپ کا بنیادی رہنما ہے۔
غذا کا لاگ آپ کے فراہم کنندہ کے ساتھ آپ کی غذا کا ٹریک رکھنے میں مدد کے لیے ہے۔

صحت بخش کھانے کے لیے یہ عام تجاویز ہیں۔ آپ کی صحت کی کیفیت کی بنیاد پر ، خواہ وہ ہائپرٹینشن ہو ، ٹائپ 2 ذیابیطس شکر ہو ، ذیابیطس کی سرحد پر ہوں ، اعلیٰ کولیسٹرول ہو ، دل کے دورے یا اسٹروک کی تاریخ رہی ہو ، یا صرف بڑھا ہوا BMI ہو ، براہ کرم اپنے فراہم کنندہ (ڈاکٹر ، ماہر غذا ، صحت کے معلم) سے بات کریں کہ صحت کی کیفیات کے لیے اس ہدایت نامہ کا استعمال کیسے کریں۔

کم از کم اسے آزمائیں۔ اگر یہ آپ کو پسند آتا ہے تو ، اسے اپنائیں۔

تعاون کنندگان:

پروجیکٹ کی صلاح کار - سوپنا دیو ، ایم پی ایچ ، ایم بی بی ایس
ماہر غذا - پاؤلا سیگوئیل ، ایم ایس ، آرڈی ، ایل ڈی این

انتسابات:

- سویٹزر فیلو فار لائف سیڈ گرانٹ بہ تعاون امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن
- ڈاکٹر نمرتا آر کنڈولا ، ایم ڈی ، ایم پی ایچ اسسٹنٹ پروفیسر ، فنبرگ اسکول آف میڈیسن ، نارٹھ ویسٹرن یونیورسٹی - صدر تحقیق کنندہ برائے ساؤتھ ایشین ہرٹ لائف اسٹائل انٹروینشن ، NIH سے مالی امدد یافتہ کمیونٹی پر مبنی تحقیقی مطالعہ -
- ایشین ہیومن سروسز فیملی ہیلتھ سنٹر

اس پتے پر مواصلت کریں manasijayaprakash@gmail.com :

مارچ 2015

مشمولات

4	اعتراف نامہ
5	غذا کا ہدایت نامہ
6	اناج
11	پھل اور سبزیاں
14	چکنائی اور تیل
18	پروٹینز
21	سوڈیم اور کولیسٹرول
23	ریشے اور شکر
24	غذائیت کا لیبل
25	صحت بخش پلیٹ
28	ترکیب پکوان
32	صحت بخش اسٹیکس
33	کھانے کی فہرست
39	وسائل

میری یادداشتیں

جنوب ایشیائی لوگوں کے لیے غذائی رہنما



صحت بخش غذا کا ہدایت نامہ اور غذا کا لاگ

تیار کردہ بذریعہ:

مانسی جے پرکاش ، ایم ڈی ، ایم پی ایچ

راجیش پاریکھ ، ایم ڈی ، ایم پی ایچ کو دیے گئے سویٹزر فیلو فار لائف سیڈ گرانٹ کی اعانت سے

NORTHWESTERN UNIVERSITY



تیار کردہ بہ اشتراک:

نارتھ ویسٹرن یونیورسٹی فنبرگ اسکول آف میڈیسن

ایشین ہیومن سروسز فیملی ہیلتھ سنٹر



ASIAN HUMAN SERVICES

Helping Asian, Immigrants, & Underserved Communities