سبق نمبر:2

غذائی اور اس کی غذائیت

غذاء ہماری بھوک کی تشفی کرتی ہے اسکے علاوہ روزمرہ زندگی کے لئے توانائی فراہم کرتی ہے- انسانی جسم کئی بلین خلیوں سے بنا ہوتا ہے- ان خلیوں کی نمو نئے خلیے بنتے ہیں جسم کے بافتوں کی درستگی اور جسمانی کارکردگی کو ٹھیک طرح سے چلانے کے لئے درکار توانائی غذاء سے حاصل کرتے ہیں.

ہم پر غذاء کا اثر:

a) توانائی: ہم کئی مشاغل کرتے ہیں ہے چلنا، کھلنا، بیٹھنا، باتیں کرنا - ان سب کے لئے ہمیں توانائی ضرورت ہوتی ہے- اور یہ توانائی ہمیں ہماری غذاء سے حاصل ہوتی ہے۔

b) بافتوں کی نمو اور درستگی: نئے خلیوں کا اضافہ کرنیکے علاوہ بدن جسامت میں اضافہ کرنیکے علاوہ مردہ اور ٹوٹے ہوئے خلیوں کو دوبارہ بحال کرتا ہے- لہذاء غذاء نہ صرف نشو ونما میں بلکہ بافتوں کی درستگی میں بھی مدد گار رہے.

c) بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی قوت: متعدد اقسام کی غذائی اشیاء کھانے سے قوت مدافعت اور بیماریوں سے لڑنے کی طاقت حاصل ہوتی ہے-

d) غذاء کے سماجی اثرات: جب بھی مہمان آپنے گھر آتے ہیں ہم عموماً انہیں کھانے پینے کی پیش کش کرتے ہیں- خاص موقع پر ہم غذا کی تیاری اور سربراہی کا خصوصی خیال رکھتے ہیں- ہم کہہ سکتے ہیں کہ غذاء ہماری سماجی حس کا مظاہرہ ہے اور کمیونٹی کے احساس کو فروغ دیتا ہے-

e) غذاء کے نفسیاتی اثرات: آپ خوش ہوتے ہیں جب آپ کے والد آپ کی پسندیدہ غذائی اشیاء لاتے ہیں- غذار ہمارے ذہنی سکون خوشی کو بھی تشفی دیتا ہے۔ بعض اوقات ہم غذائی اشیاء ہوٹل میں کھانے کو تشفی محسوس کرتے ہیں جب ہم بیرونی مقامات پر جاتے ہیں- تب ہم اپنی مقامی غذاء کی طلب محسوس کرتے ہیں- جب ہم واپس آکر عمومی خوراک کھاتے ہیں تو ہم بے انتہا تشفی محسوس کرتے ہیں . جب آپ اپنے دوستوں/ رشتے داروں کو کھانے یا ظہرانے پر بلاتے ہیں تو وہ آپ کی توجہ اور دوستی کا اظہار ہے۔

تغذیہ: غذا کھانے، اس کو ہضم کرنے اور انجذاب اور فاضل مادوں کے اخراج کا مطالعہ ہے۔

غذائیت: غذاء میں موجود پیچیدہ کیمیائی مادے غذائیت کہلاتے ہیں- اور وہ درج ذیل ہیں۔

1) نشاستہ 2) لحمیات 3) چکنائی 4) حیاتین 5) معدنیات 6) نمکیات 7) پانی

نشاستہ لحمیات اور چکنائی کی ضرورت بڑی مقدار میں ہوتی ہے اس لئے انہیں macro nutrients کہا جاتا ہے- حیاتین اور معدنیات کی ضرورت کم مقدار میں ہوتی ہے- اس لئے انہیں Micro nutrients کہا جاتا ہے۔

نشاستہ توانائی فراہم کرنے والی غذاء ہے- اور اس کے ذرائع حسب ذیل ہیں- چاول، گیہوں، جوار، آلو، شکر، وغیرہ۔

نشاستہ کا کام	ذرائع
☆ توانائی فراہم کرنا اور پیٹ بھرنے کا احساس کروانا۔ ☆ غذاء میں اضافہ کرتا ہے۔ ☆ غذاء کو ذائقہ دار بناتا ہے۔	☆ نشاستہ کے ذرائع: اجناس، جیسے گیہوں، چاول، باجرہ، مکئی، آلو، رتالو، وغیرہ. ☆ شکر کے ذرائع: شکر، شہد، گڑ، مٹھایاں، جیام، مربہ وغیرہ۔

ایک گرام نشاستہ 4 کلوکیلوری توانائی فراہم کرتا ہے۔ایک بالغ فرد کے لئے 400 تا420 گرام نشاستہ کی ضرورت ہر روز ہوتی ہے۔

لحمیات کے ذرائع ان کے افعال حسب ذیل ہیں۔

دودھ، گوشت، مچھلی، انڈے، دالیں، دہی، پنیر، پھلیوں وغیرہ میں پروٹین ہوتا ہے۔ پٹھوں کی تیاری، خلیات اور ان کی مرمت درستگی کے لئے لحمیات کی ضرورت ہوتی ہے- ہم جانوروں اور پودوں دونوں سے غذائی ذرائع سے لحمیات حاصل کرتے ہیں ایک گرام پروٹین 4 کلوکیلری توانائی فراہم کرتا ہے۔

لحمیات کا کام	ذرائع
☆ جسم میں نئے خلئے بننے کے لئے ضروری ہے۔ ☆ پرانے اور ٹوٹے خلیات کی مرمت اور درستگی کے لئے۔ ☆ زخموں کی شفا کے لئے۔ ☆ خون کے انزائم، خون اور ہارمونس کی تشکیل کے لئے ضروری ہے-	☆ جانوروں کے ذرائع: گوشت، انڈے، مچھلی، مرغی، دودھ، دہی وغیرہ۔ ☆ پودوں کے ذرائع: تمام اجناس، دالیں، مٹر، سویابین، Nuts گری دار میوے وغیرہ.

چکنائی (Fats) کے ذرائع ان کے افعال حسب ذیل ہیں۔

چکنائی (Fats) نشاستہ کے مقابلہ میں زیادہ توانائی فراہم کرتی ہے لیکن ہمیں چکنائی کم مقدار میں استعمال کرنی چاہئے - ایک بالغ فرد کو ہر دن صرف 30 گرام چکنائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

چکنائی کا کام	ذرائع
☆ توانائی فراہم کرتی ہے۔ ہمارے جسم کو گرم رکھنے میں مدد کرتی ہے۔ ☆ چکنائی میں حل پذیر حیاتین کے استعمال میں مدد کرتی ہے۔ ☆ نازک اعضاء جیسے دل، جگر، کا تحفظ کرتی ہے- اور ہماری ہڈیوں کے ڈھانچے اور پٹھوں پر تہہ بناتے ہوئے Padding فراہم کرتی ہے۔ ☆ غذاء کو مزیدار بناتی ہے۔	☆ جانوروں کے ذرائع: گوشت، مچھلی، انڈے، مرغی، دودھ، دہی، پنیر وغیرہ- ☆ پودوں کے ذرائع: تمام اجناس، مٹر، سویابین، مونگ پھلی کا تیل، کھوپرے کا تیل، بناسپتی وغیرہ-

معدنیات (Minerals) کے ذرائع اور ان کے افعال حسب ذیل ہیں۔

حیاتین اور معدنیات Micro nutrients کہلاتے ہیں- معدنیات جسم کے سیال بافتوں میں پائے جانے والے غیر نامیاتی مادے ہوتے ہیں -کیلشم (Ca) اور فاسفورس (P) بڑی تعداد میں جسم کے ہڈیوں اور دانتوں میں موجود ہوتا ہے- معدنیات سوڈیم، پوٹاشم، کیلشم، فاسفورس، میگنیشم، اور سلفر جن کے ہمارے جسم کو بڑی مقدار میں ضرورت ہوتی ہے Macro nutrients کہلاتے ہیں - فولاد، آیوڈین، زنک، تانبہ،

سلینیم Molybdenum،فلورین،کوبالٹ،کرومیم،جن کی کم مقدار میں ضرورت ہوتی ہے Micro nutrients کہلاتے ہیں۔
کیلشیم(Calcium) :

ذرائع	کام
☆ دودھ اوراس سے بننے والی اشیاء جیسے دہی، پنیر، چھاچھ، وغیرہ ۔ ☆ سبز پتے والی سبزیاں جیسے پالک، میتھی، کڑی پتہ، Drumstick کے پتے،اوردھنیہ پتے۔	☆ ہڈیوں کو بڑھنے اور مضبوط بنانے کے لئے مددگار ہے۔ ☆ دانتوں کی مضبوط اورصحت مند بناتا ہے۔ ☆ خون کو جمنے میں مددکرتا ہے۔ ☆ پٹھوں کو حرکت میں مددکرتا ہے۔

فولاد(Iron) :
ہیموگلوبن(Hb) میں سرخ خون کے خلیوں کی تشکیل کے لئے غذائی فولاد ایک لازمی Micro nutrient ہے ہیموگلوبن آکسیجن O2 کی نقل و حمل میں ایک اہم کردارادا کرتا ہے۔
آیوڈین(Iodine): ہمارے گردن کے قریب واقع تھائیرائیڈ(Thyroid) غدورآیوڈین کا استعمال Thyroxin ہارمون کی پیدائش کے لئے کرتے ہیں۔یہ ہارمون زندگی کومنظم کرتا ہے اس طرح اچھی صحت اورجسم کی نشوونما کو برقرار رکھنے میں مددملتی ہے۔
حیاتین(Vitamins):اگرچہ کے ہماری غذاء میں حیاتین بہت کم مقدار میں ضرورت ہوتی ہے-لیکن یہ جسم کے مناسب کام کرنے کے لئے ضروری ہیں حیاتین کی دوگرہوں میں درجہ بندی کی گئی ہے۔

1. چکنائی میں حل پذیر حیاتین:حیاتین A,D,E, اور K.
2. پانی میں حل پذیر حیاتین:حیاتین Complex B اورحیاتین C.

کمی سے پیدا ہونے والی خرابی	ذرائع	کام	حیاتین
شب کور(Night Blindness)،(کم روشنی میں نظر نہ آنا بصارت کا زائل ہونا، خشک آنکھیں، خشک جلد (Scaly Skin)، بالغ افراد میں ہڈیوں کی بوسیدگی(OSteoporosis) کھوکھلی ہڈیاں(Rickets) بچوں میں ہڈیوں کا نرم اور ٹیڑھا ہوجانا۔	ترکاریوں اور پھلوں میں جو لال اور پیلے ہوں۔ دودھ،مکھن، انڈے کی زردی، مسکہ، گھی، جگر، ہری پتے والی سبزیاں۔ مچھلی کا تیل، دودھ،مکھن، پنیر، گھی، وغیرہ - حیاتین D جب جسم پر سورج کی روشنی پڑتی ہے تب VitD بنتا ہے۔	بہتر نظر کے لئے جلد کوصحت مند بنانا۔ مناسب نشوونما اور ترقی کے لئے ضروری ہے۔ بیماریوں سے مدافعت کرتی ہے. دانتوں اور ہڈیوں کو کلشیم اور فاسفورس کی مدد سے مضبوط بناتی ہے۔	چکنائی میں حل پذیر A Rentinal Calciferol Vitamin D

حیاتینTocoferol E	مانع تکسید(Anti (Oxidants	ثابت دالیں اوراناج	بانجھ پن
حیاتین-K Phylloquinone	خون جمنے کے لئے ضروری ہے۔	ہری پتہ والی ترکاریاں	زخموں سے زیادہ خون بہنا
پانی میں حل پذیرحیاتین حیاتینComplexB	جسم کو توانائی کے استعمال مدد کرتے ہیں۔ ہضمی نظام کوصحت مندرکھتے ہیں ۔	دالیں، اناج، گیہوں، چاول وغیرہ۔	خون کی کمی(Anaemia)
حیاتینAscrobic C acid	دانت اور مسوڑھوں کوصحت مند رکھتا ہے۔	پھل پتہ والی ترکاریاں آلو اپجے،اناج، جام،اورآملہ	Scurvy (اس بیماری مسوڑھے پھول جاتے ہیں اور خون رستا ہے) سوجن اور مسوڑھوں سے خون بہنا۔

غذائی ریشہ(Dietary Fibers): ہمارے جسم میں غیرہضم نشاشتے Dietary Fibersغذائی ریشے Roughage کہلاتے ہیں۔ حالانکہ یہ ہضم نہیں ہوتی، یہ ہضمی راستہ میں غذا کے بہ آسانی گذرنے میں مدد کرتی ہے۔ ریشہ پودوں سے حاصل ہونے والی اشیاء سے ملتے ہیں۔

ریشہ دارغذائیں(Foods rich in fiber): بغیرچھلنی کئے گیہوں کا آٹا، دلیہ(Porridge)، پھلوں کے چھلکےاورسبزیاں جیسے جام، سیب، اناس، موز، ثابت دالیں جیسے راجما، چنا، مٹراوربینس پھلیاں، گاجر، پھول گوبھی، توری، سیم کی پھلی، ہرے پتے والی ترکاریاں۔

جب غذاءکو(Process) چھانا جاتا ہے۔ ریشہ، وٹامن، معدنیات کا نقصان ہوتا ہے۔ مثلاً پالش کے چاول، گیہوں کے آٹے کو چھانا، غذائی ریشہ قبض، بڑی آنت کے کینسر، ذیابطیس اورموٹاپے سے مزاحمت کرتا ہے۔

پانی(Water): ویسے تو پانی غذائیت(Nutrient) نہیں ہے لیکن ہمارے جسم کے لئے بہت ضروری ہے۔ پانی ہمارے جسم میں 70 فیصد ہوتا ہے۔

ایک عام صحت مند شخص کوروزآنہ 3 تا5 لیٹر پانی پینا چاہئیے۔ پانی خون اور جسم کے دیگر سیال کا اہم حصہ ہے۔ یہ غذاءکوہضم کرنے میں مدد کرتا ہے اور غذائیت کوجسم کے مختلف خلیوں تک لے جاتا ہے۔

یہ ہمارے جسم کی درجہ حرارت کومستقل رکھتا ہے۔ یہ ہمارے جسم کے ناکارہ مادوں کوپیشاب اور پسینہ کی شکل میں نکالنے میں مدد کرتا ہے۔

متوازن غذاء وہ ہوتی ہے جس میں تمام تغذیہ درکار مقدار میں موجود ہومتوازن غذاء کہلاتی ہے۔

ایسی غذاء کھانا جس میں ایک یاایک سے زائدغذائیت درکار مقدار میں نہ ہوناقص تغذیہ کہلاتی ہے۔ خراب/ناقص صحت، تغذیہ بخش عادتوں پرشعور کی کمی سماجی۔ معاشی عوامل ہمارے ملک میں ناقص تغذیہ کا بنیادی سبب ہے۔

جب غذا میں طویل مدت تک نشاستہ اورلحمیات/ پروٹین کی کمی ہوتی ہے- اسے پروٹین توانائی ناقص تغذیہ PEM کہتے ہیں۔ یہ قلت عموماً 5 سے کم عمر بچوں میں ہوتی ہے- ہمارے ملک میں پروٹین توانائی ناقص تغذیہ غریبوں، پچھڑے طبقات اور گاؤں کے بچوں میں بڑے پیمانہ پر پھیلی ہوئی ہے۔
جب بچہ PEM کا شکار ہوتا ہے اکثر (Diaarhoea) اسہال/پیچش اور دیگر مہلک بیماریوں کا شکار جسم میں مزاحمت کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔
(Kwashiorkor) مرض اس وقت ہوتا ہے جب پروٹین کی قلت ہوتی ہے پانی کی پیچش نشو ونما میں کمی، مٹکا پیٹ وغیرہ اس بیماری کی علامتیں ہیں۔
(Marasmus) طویل مدت تک پروٹین اور نشاستہ دونوں ناکافی ہوں تب Marasmus نامی بیماری ہوتی ہے۔ پٹھوں کے لاغری سوکھا پن، نشو ونما میں کمی اس مرضکی علامتیں ہیں-
موٹاپا (Obesity) جب غذاء میں زیادہ نشاستہ استعمال کرتے ہیں تب موٹاپا آتا ہے- حالیہ عرصہ میں آئی طرز زندگی میں تبدیلی اور جسمانی مشغلہ میں کمی کی وجہ سے موٹاپا کا مسئلہ بڑھ رہا ہے-
حیاتین A کی کمی: یہ چکنائی میں حل پذیر حیاتین ہے- بچوں میں وٹامن کی قلت کی ابتدائی علامتوں کی پہچان "Biototsots" کی شناخت کے ذریعہ کیا جاسکتا ہے-

1. شدید کمی کے معاملات میں Cornea کونقصان پہنچتا ہے-
2. آشوب چشم: آنکھ سرخ ہونا، کھجلی اور پانی بہنا-
3. شب کور: بچہ کم روشنی میں دیکھ نہیں سکتا، حالت میں سدھار لایا جاسکتا ہے اگر حیاتین A سے بھرپور غذا دی جائے-
4. لاعلاج معاملات (Untreated cases): علاج نہ کرنے سے Cornea میں السر (Ulcer)، زخم ہوتا Keratamalacia اور غیر متغیر اندھا پن ہوتا ہے-
5. ہر سال ہندوستان میں 40,000 سے زیادہ بچے وٹامن A کی قلت کی وجہ سے اندھے پن کا شکار ہو رہے ہیں- اسے شعور آگہی کے ذریعہ باآسانی روکا جاسکتا ہے-

فولاد کی قلت: ہمارے ملک کا دوسرا بڑا مسئلہ فولاد کی کمی سے ہونے والی بیماری انیمیا (Anaemia) ہے۔ یہ ہر طبقہ کے بچوں اور عورتوں میں پائی جاتی ہے۔

غذائی فولاد کا ناقص استعمال، اگر لیا ہو تو ناقص انجذاب۔
بچوں اور بالغ افراد میں Hookworm انفکشن کا پایا جانا۔
زچگی کے دوران خواتین میں زیادہ خون کا اخراج ہونا۔

حیاتین B- complex کی قلت:
وٹامن B کامپلکس اور وٹامن C پانی میں حل پذیر ہیں- اس لئے جسم میں یہ آسانی سے ذخیرہ نہیں کئے جاسکتے اور پیشاب کے ذریعہ نکل جاتے ہیں۔ یہ گرمی برداشت نہیں کرسکتے اس لئے گرم کرنے پر خشک کرنے، پکانے اور Food Processing کے دوران برباد ہو جاتے ہیں۔
وٹامن B کامپلکس کی قلت کی عام علامتیں ہیں منہ کے زخم، زبان کے زخم، منہ کے کناروں کا کٹنا پھٹنا- بعض افراد میں پیچش اور اسہال کی علامتیں بھی پائی جاتی ہیں- چند لوگوں میں بھوک نہ لگنا اور غذاء ہضم ہونے میں تکلیف بھی دیکھی جاسکتی ہے- جب لوگ پالش چاول کھاتے ہیں تو Beri - Beri

نامی بماری ہوتی ہے-سفید چاول کی بجائے براؤن چاول کھانے سے اس بیماری سے بچا جا سکتا ہے-

وٹامن C کی قلت:

غذاء میں تازہ پھلوں اور ترکاریوں کی عدم موجودگی سے وٹامن C کی قلت سے ہونے والی بیماری Scurvy ہوتی ہے-اس بیماری میں مسوڑھے ہڈیاں دانت کمزور ہوجاتے ہیں-مسوڑھے پھول جاتے ہیں-اوران سے خون بہنے لگتا ہے-زخم آسان سے کم نہیں ہوتے-اس کا واحد حل صرف ایک ہی ہے، باقاعدگی سے ہماری خوراک میں تازہ پھل اور سبزیوں کو شامل کرنا-

Iodine کی قلت:

جسم کے مناسب کام کے لئے آیوڈین بہت ضروری ہے - آیوڈین کی کمی متعدد بیماریوں کی طرف لے جاتی ہے - جیسے کہ گلھڑ(Goitre) Hypothyroidism ناقص دراقیت Cretinism ابلھیت، کند ذہنی Mental Retardation اور بہرے گنونگے Deaf mutism، Goitre گلھڑ عموماً نوجوان اور بچوں میں دیکھی جاتی ہے۔مردوں کے مقابلے میں خواتین زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔دوران حمل آیوڈین کی شدید کمی سے بچے میں Cretinism ابلھیت (شدید کن ذہنی) پیدا ہوتی ہے۔

اس مسئلے کا واحد حل آیوڈین نمک استعمال کرنا ہے۔ آیوڈین نمک کو ڈبّہ بند رکھیں اور نمکین غذائیں برتن ڈھانک کر پکائیں تاکہ آیوڈین کا نقصان نہ ہو۔

کیلشیم کی قلت(Calcium deficency):

کیلشیم اور وٹامن D کی مناسب مقدار کے بغیر بچوں میں ہڈیاں ناقص بنتی ہے اور بزرگوں میں ہڈیاں بوسیدہ ہوجاتی ہے۔عمر بڑھنے کی ساتھ Osteoporosis نامی بیماری کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔

حاملہ خواتین کو بچے کی نشونما کے لئے اضافی کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔نوجوانی میں ہڈیوں کے وزن میں اضافہ زیادہ ہوتا ہے۔اس لئے نوجوانی میں کیلشیم کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔

تغذیہ کا علم ہمیں صحت مند رہنے کے لئے خوراک میں مختلف اقسام کی غذائی اشیاء ان کے استعمالات کے بارے جاننے میں مدد کرتا ہے۔عالمی ادارہ صحت(WHO) نے صحت کی تعریف اس طرح کی ہے''صرف بیماری کی غیر موجودگی نہیں بلکہ مکمل جسمانی، ذہنی اور سماجی بہتری'' لہٰذا حقیقی معنی میں صحت مند ہونے کے لئے کسی شخص کو نہ صرف جسمانی طور پر بہتر ہونا چاہئے بلکہ مناسب ذہنی اور جسمانی نقطہ نظر سے بھی بہتر ہونا چاہئے۔