

سبق نمبر: 3

غذائی زمروں

غذائی زمروں	غذائی ذرائع	موجود تغذیہ
اناج، غلہ اور ان کے مصنوعات	چاول، گہوں، راگی، باجرہ، مکئی، جوار گہوں کا آٹا وغیرہ	نشاستہ، پروٹین، حیاتین B، کا مپلکس، فولاد، ریشہ
دالیں اور پھلیاں	چنا، مونگ، مسور دال، تور دال، مٹر، راجما، سویا بین، سویا کی بڑیاں وغیرہ	پروٹین، نشاستہ، وٹامن B، کا مپلکس، فولاد، ریشہ
دودھ، انڈا اور گوشت اور ان کی مصنوعات	دودھ، دہی، پنیر، چھانچھ، گوشت، چکن، جگر، مچھلی انڈے	پروٹین، چکنائی، وٹامن B کا مپلکس، کیشیم، وٹامن A، پروٹین، چکنائی
پھل اور سبزیاں	پھل جیسے آم، جام، سنترہ، پپائی، موز، سیب۔ سبزیاں جیسے گاجر ٹماٹ گھیا (Pumpkin) وغیرہ۔ ہری پتے والی ترکاریاں جیسے پاگ (Amaranth) (آمرنت) / قطیفہ سدا بہار (دھنیہ پتے، میتھی پتے، سہانجا کے پتے (Drumsticks) پھل جیسے آملہ اور انار سبزیاں جیسے بیگن، بھنڈی، شملہ مرچ، بنیس، پیاز Drumsticks آلو، پھول گو بھی وغیرہ	وٹامن A، وٹامن C، ریشہ نشاستہ اور ریشہ
چکنائی اور شکر	چکنائی: مسکہ، گھی، پھلی کا تیل، سرسوں کا تیل کھوپرے کا تیل شکر: شکر، گڑ، شہد	نشاستہ، چکنائی، نشاستہ

انڈا پروٹین کا بہترین ذریعہ ہے۔ انڈے کی سفیدی اور زردی دونوں میں پروٹین ہوتا ہے۔ بہتر ہوگا کہ دونوں کو استعمال کیا جائے۔ انڈے میں HDL (High Density Lipoprotein) پایا جاتا ہے۔ HDL چکنائی کئی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتی ہے۔ انڈے بے انتہا تغذیہ بخش اور صحت مند غذا ہیں۔ اس میں متعدد تغذیہ شامل ہیں۔ حیاتین A اور K کے ساتھ Folate، فاسفیٹ، سلینیم، کیشیم اور زنک شامل ہیں۔ یہ تمام ایک ابلے انڈے میں شامل ہیں۔

انڈے کی آدھی سے زیادہ پروٹین اس کی سفیدی میں شامل ہوتی ہے۔

انڈے کی تمام چکنائی زردی پر مشتمل ہے۔ چند پروٹین اور چکنائی میں حل پذیر حیاتین زردی میں پائے جاتے ہیں۔ انڈے کی زردی ان چند غذاؤں

میں شامل ہیں جن میں قدرتی طور پر وٹامن D پایا جاتا ہے۔

انڈا کھانا آنکھوں کے لئے بہتر ہوتا ہے۔ انڈوں میں کولین (Choline) پایا جاتا ہے۔ کولین خلیوں کی نشوونما اور مخالف میں مددگار ہے۔ ان میں اعلیٰ درجہ کے Fatty acids Omega-3 پائے جاتے ہیں۔ یہ دل کی صحت کے لئے بہتر ہے۔

اگر ہم ایک غذا کو اسی زمرے کی دوسری شے سے بدل لیں تو ہمیں تقریباً وہی تغذیہ حاصل ہوگا۔ اسے غذائی تبدیلی کہتے ہیں۔ مثلاً سبزی خور ترکاریوں کے بجائے دالیں کھا سکتے ہیں۔ ہم مہنگے سب کی بجائے مقامی طور پر اگنے والے جام کھا سکتے ہیں۔

غذائی زمروں کا اہرام ہمیں واضح طور پر بتاتا ہے کہ ہمیں بہتر صحت کو یقینی بنانے کے لئے پانچ غذائی زمروں میں سے ہر ایک زمرے سے غذا استعمال کرنا چاہیے۔ یہ ہمیں ان غذائی اشیاء کو شامل کرنا بتاتا ہے جو غذائی اہرام میں سب سے اوپر ہیں جیسا کہ چکنائی اور شکر کم مقدار میں استعمال کرنا چاہیے۔ یہ نسبتاً اناج اور دالوں کے جو اہرام کے نچلے حصے میں ہیں۔ غذائی اہرام کا استعمال نہ صرف بہتر صحت کو یقینی بناتا ہے بلکہ متوازن غذا کی منصوبہ بندی اور متبادل غذا کے انتخاب میں بھی مدد کرتا ہے۔

کھانے میں اگر پانچ غذائی زمروں سے کھانے کی اشیاء شامل کریں تو ہمارا جسم مجموعی طور پر تمام غذائی اجزاء کو حاصل کریگا۔ اس طرح کے کھانے کو ہم متوازن غذا کہتے ہیں۔

متوازن غذا ایسا کھانا ہے جس میں جسم کی ضرورت کے مطابق تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں موجود ہوں اور ان کی کچھ مقدار جسم میں جمع یا اسٹور بھی ہو جائے تاکہ جب کبھی تغذیاتی کی مقدار کم ہو تو اس وقت یہ جمع شدہ تغذیہ اس کی کو پورا کر سکیں۔ غذائی پلاننگ کی روشنی میں اپنے گھر کے کھانوں کی جانچ کیجئے۔

غذائی پلاننگ : وہ غذائی منصوبہ ہے جو مختلف تغذیوں کو ہمارے تین وقت کے کھانوں میں شامل کر کے ہمارے جسم کی تغذیاتی ضرورت کو پورا کرتے ہیں۔ اپنے تینوں کھانوں میں پانچوں غذائی زمروں میں سے کھانے کی چیزیں شامل کی جائے۔ اسی کو غذا پلاننگ Meal Planning کہتے ہیں جس میں ہم اس بات کی پلاننگ کرتے ہیں کہ ہمیں روزانہ ہر کھانے میں کیا کھانا چاہئے۔

عمر (Age):

غذائی ضروریات عمر کے اعتبار سے تبدیل ہوتی ہے۔ اس لئے غذا کی قسم اس کی مقدار اور معیار بھی تبدیل ہوتی ہے۔

موسمی دستیابی (Seasonal Availability):

غیر موسمی غذائی اشیاء کے مقابلے میں موسمی غذائی اشیاء تغذیہ بخش سستی اور بہ آسانی دستیاب ہوتی ہیں۔ لہذا کھانے کی منصوبہ بندی کے دوران موسمی غذاؤں کو ترجیح دینا چاہیے۔

موسم (Weather):

موسم سرما میں ہم توانائی فراہم کرنے والی غذائیں اور جسم کے درجہ حرارت کو برقرار رکھنے والی غذائیں کھانا پسند کرتے ہیں۔ گرما میں ہم جسم کو ٹھنڈا رکھنے والی غذائیں کھانا پسند کرتے ہیں۔ اس لئے ہمیں موسم کے لحاظ سے غذا کا انتخاب کرنا چاہیے۔

پیشہ (Occupation):

دکانداروں کے مقابلے میں بعض لوگ زیادہ جسمانی محنت کرتے ہیں۔ جیسا کہ مزدور، کھلاڑی، کسان لہذا انہیں زیادہ نشاستہ اور پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔ غذائی منصوبہ بندی کے دوران ہمیں خاندان کے ہر فرد کے پیشہ کا لحاظ کرنا چاہئے۔

نفسیاتی ضروریات (Psychological Needs):

غذائی منصوبہ بندی کے دوران افراد خاندان کی انفرادی نفسیاتی ضروریات کو بھی ذہن میں رکھنا چاہئے مثلاً حاملہ خواتین اور دودھ پلانے والی ماں کو زیادہ تغذیہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بڑھتی عمر کے نوجوانوں کو زیادہ پروٹین اور توانائی سے بھرپور غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔

اقتصادی لحاظ (Economic Consideration):

غذائی منصوبہ بندی پر خاندان کی آمدنی کا راست اثر پڑتا ہے۔ دستیاب رقم کی مقدار ہماری غذا کی مقدار اور معیار کے انتخاب پر اثر انداز ہوتی ہے۔ آج کے زمانے میں نمک، دالیں، دودھ، آٹا ہر شے میں ملاوٹ ہے۔ مالی فائدے کے لئے تاجر کھانے کی اشیاء میں ملاوٹ کر رہے ہیں۔ غذائی اشیاء میں سستی اور معیاری غیر خوردنی مادے شامل کرنا "غذائی ملاوٹ" کہلاتا ہے۔

غذائی اشیاء	ملاوٹی مادے
اناج	بھوسہ، کنکر، کمتر معیار کا اناج، کیٹر لگا اناج، رنگ
دالیں	کیسری دال، کمتر معیار کا اناج، کیٹر لگا اناج، Metanil، پیلا رنگ
دودھ	نشاستہ، پانی، دیگر جانوروں کا دودھ، یوریا، صابن، سرف۔
پکانے کا تیل	Argemone oil دھتورے کا تیل، مصنوعی رنگ
ہلدی	Metanil، پیلا رنگ
دھنیا پوڈر	گائے کا گوبر، گھوڑے کی لید، نشاستہ، لکڑی کا برادہ۔
کالی مرچ	سوکھے پتی کے بیج
گیہوں کا آٹا	بھوسہ
مرچ پوڈر	مصنوعی رنگ، لکڑی کا برادہ، اینٹ کا پوڈر
شہد	شکر، گڑ کا شیرہ۔
ترکاری	ہر رنگ
شکر	سوجی، چاک کا پوڈر
گھی	سوجی ڈالڈا

اس قسم کی ملاوٹ والی غذا کھانے سے صارفین کی صحت خراب ہوتی ہے۔

اناج میں مصنوعی رنگ (Artificial Colours in Cereals):

دوچھ اناج لیجئے اور ایک گلاس پانی ملائیں۔ اگر اناج میں رنگ ملا یا گیا ہے تو پانی رنگین ہو جائے گا۔ دودھ میں پانی کی ملاوٹ:

Lactometer کا استعمال کر کے آپ دودھ کے معیار کی جانچ کر سکتے ہیں۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ 2 تا 3 قطرے چکنی ڈھلوان سطح پر ڈالیں، خالص دودھ آہستہ پھسلے گا اس سطح پر سفید نشان بنے گا۔ اگر دودھ میں پانی ملا ہو تو بغیر نشان بنائے وہ تیزی سے پھسل جائے گا۔

دودھ میں صابن (Soap in milk):

ایک بوتل میں 5 تا 10 ملی لیٹر دودھ لیجئے۔ تھوڑا پانی شامل کر کے تیز ہلائیں۔ اگر دودھ میں صابن شامل ہوگا تو کف کی موٹی تہہ نظر آئے گی۔

دودھ میں نشاستہ (Starch in milk) :

اُبلے ہوئے اور ٹھنڈے دودھ میں آیوڈین شامل کریں۔ اگر نیلا رنگ نظر آئے تو یہ ظاہر کرتا ہے کہ نشاستہ شامل کیا گیا ہے۔