

غذائیت

ماہرغذائیت سدرہ اسلم



ghizaguide.com

فہرست

باب
01

غذائیت

باب
02

غذائی اجزاء

باب
03

زندگی کی غذائیت

غذائیت

غذائیت اس بات کا مطالعہ ہے کہ خوراک اور اس کے اجزاء جسم کے ساتھ کس طرح تعامل کرتے ہیں تاکہ نشوونما، دیکھ بھال اور مجموعی صحت میں مدد مل سکے۔

غذائیت ہماری زندگی کا ایک لازمی حصہ ہے۔ ہم سب کو زندہ رہنے کے لیے کھانے کی ضرورت ہے، لیکن ہم جو کھانا کھاتے ہیں اس کا معیار ہماری صحت اور تندرستی پر نمایاں اثر ڈال سکتا ہے۔



جو کھانا ہم کھاتے ہیں وہ ہمارے جسم کو توانائی فراہم کرتا ہے، جس کی ضرورت ان تمام سرگرمیوں کے لیے ہوتی ہے جو ہم ایک دن میں کرتے ہیں۔ لیکن تمام کھانے برابر نہیں بنائے جاتے ہیں۔

کچھ غذائیں، جیسے دودھ، پھل، سبزیاں، اناج، گوشت، اور صحت مند چکنائیاں، ہمیں صحت مند رہنے کے لیے ضروری غذائی اجزاء فراہم کرتی ہیں۔

دیگر غذائیں، جیسے پراسیسڈ اور فاسٹ فوڈز، میں کیلوریز، شوگر اور غیر صحت بخش چکنائی زیادہ ہو سکتی ہے، جو صحت کے مسائل جیسے موٹاپا، دل کی بیماری اور ذیابیطس کا باعث بن سکتی ہے۔

تو ہم یہ کیسے یقینی بناتے ہیں کہ ہمیں صحیح غذائی اجزاء مل رہے ہیں؟ ایک متوازن غذا کلیدی ہے، جس میں مختلف قسم کے کھانے شامل ہوتے ہیں تاکہ ہمیں تمام غذائی اجزاء فراہم کیے جا سکیں۔

اس لیے ضروری ہے کہ ہم جو کھانے کھا رہے ہیں ان میں موجود غذائی اجزاء کو سمجھنے کے لیے کھانے کے لیبلز کو پڑھنا اور ایسی غذاؤں کا انتخاب کرنا جن میں شامل شکر، غیر صحت بخش چکنائی اور نمک کم ہوں۔

جب بات غذائیت کی ہو تو سب سے اہم چیز باخبر فیصلے کرنا ہے۔ یہ ٹھیک ہے کہ آپ اپنی پسندیدہ کھانوں میں وقتاً فوقتاً شامل ہوں، لیکن یہ بھی ضروری ہے کہ ہم کیا کھا رہے ہیں اس کا خیال رکھیں اور ایک متوازن غذا کا انتخاب کریں جو ہمیں صحت مند جسم اور دماغ کے لیے درکار تمام غذائی اجزاء فراہم کرے۔

غذائیت کی بنیادی باتوں کو سمجھ کر، آپ جو خوراک کھاتے ہیں اس کے بارے میں باخبر فیصلے کر سکتے ہیں، اور ایک صحت مند زندگی کی طرف ایک اہم قدم اٹھا سکتے ہیں۔



غذائی اجزاء

غذائی اجزاء کھانے کے اجزاء ہیں جو ہمارے جسم کو صحیح طریقے سے کام کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ غذائی اجزاء کی چھ اہم اقسام ہیں جو انسانی صحت کے لیے ضروری ہیں: کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، چکنائی، وٹامنز، معدنیات اور پانی۔

ہر غذائی اجزاء ہمارے جسم میں مختلف کردار ادا کرتے ہیں، اور یہ سمجھنا ضروری ہے کہ وہ کیا ہیں اور ہمیں ان کی ضرورت کیوں ہے۔



کاربوائیڈریٹس

کاربوائیڈریٹ پروٹین اور چکنائی کے ساتھ ساتھ تین اہم غذائی اجزاء میں سے ایک ہیں۔ یہ ہمارے جسموں کے لیے توانائی کا بنیادی ذریعہ ہیں اور دماغی افعال، پٹھوں کی نقل و حرکت اور دیگر جسمانی عمل کے لیے ضروری ہیں۔

کاربوائیڈریٹ مختلف قسم کے کھانوں میں پائے جاتے ہیں، بشمول پھل، سبزیاں، اناج اور دودھ کی مصنوعات۔ کاربوائیڈریٹس کی دو قسمیں ہیں: سادہ کاربوائیڈریٹس، جو چینی اور شہد جیسی کھانوں میں پائے جاتے ہیں، اور پیچیدہ کاربوائیڈریٹس، جو روٹی، پاستا اور چاول جیسی کھانوں میں پائے جاتے ہیں۔

یہ نوٹ کرنا بھی ضروری ہے کہ پیچیدہ کاربوائیڈریٹس کو عام طور پر سادہ کاربوائیڈریٹس سے زیادہ صحت بخش سمجھا جاتا ہے۔

پروٹینز

پروٹین ایک اور ضروری غذائی جز ہے۔ یہ جسم کی نشوونما اور مرمت کے ساتھ ساتھ انزائمز اور ہارمونز کی تیاری کے لیے بھی ضروری ہے۔ پروٹین امینو ایسڈز سے مل کر بنتے ہیں، اور 20 مختلف قسم کے امینو ایسڈز ہیں جن کو ملا کر مختلف پروٹین بنا سکتے ہیں۔ پروٹین کے اچھے ذرائع میں گوشت، مچھلی، انڈے، پھلیاں اور دالیں شامل ہیں۔

چکنائی

چکنائی بھی توانائی فراہم کرنے والا ایک اہم غذائی جز ہے۔ یہ ہمیں بعض وٹامنز اور معدنیات کو جذب کرنے اور اعضاء کی حفاظت میں بھی مدد کرتا ہے۔ چکنائی کی کئی اقسام ہیں، جن میں سیر شدہ چکنائی، غیر سیر شدہ چکنائی، اور ٹرانس چکنائی شامل ہیں۔ سیر شدہ چکنائی گوشت اور دودھ کی مصنوعات جیسے کھانے میں پائی جاتی ہے، جب کہ غیر سیر شدہ چکنائی گری دار میوے، بیج اور تیل جیسے کھانے میں پائی جاتی ہے۔

وٹامنز

وٹامنز ضروری غذائی اجزاء ہیں جن کی ہمارے جسم کو تھوڑی مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔ یہ بہت سے جسمانی افعال میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، جیسے کہ مدافعتی نظام، ہڈیوں کی صحت، اور بصارت۔ 13 مختلف وٹامنز ہیں جن کی ہمارے جسم کو ضرورت ہے، اور وہ مختلف قسم کے کھانے میں پائے جاتے ہیں، بشمول پھل، سبزیاں، دودھ کی مصنوعات اور اناج۔

معدنیات

وٹامنز کی طرح معدنیات بھی ضروری غذائی اجزاء ہیں جن کی ہمارے جسم کو تھوڑی مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔ وہ بہت سے جسمانی افعال کے لیے اہم ہیں، بشمول ہڈیوں کی صحت، عصبی افعال، اور پٹھوں کا کام۔ بہت سی مختلف معدنیات ہیں جن کی ہمارے جسم کو ضرورت ہوتی ہے، بشمول کیلشیم، آئرن اور زنک۔ معدنیات گوشت، دودھ کی مصنوعات، پھل اور سبزیوں سمیت مختلف قسم کے کھانے میں پائے جاتے ہیں۔

پانی

پانی کی اپنی غذائیت نہیں ہے، لیکن یہ ہمارے جسم کے مناسب طریقے سے کام کرنے کے لئے ضروری ہے۔ یہ جسم کے درجہ حرارت کو منظم کرنے، غذائی اجزاء اور فضلہ کی مصنوعات کو منتقل کرنے اور ہمارے جوڑوں کو چکنا کرنے میں مدد کرتا ہے۔ ہم مختلف ذرائع سے پانی حاصل کرتے ہیں، بشمول پینے کا پانی، جوس، اور دیگر مشروبات کے ساتھ ساتھ ہمارے کھانے سے۔

متوازن غذا کھانے سے جس میں متعدد غذائیت سے بھرپور غذائیں شامل ہوں، ہم اس بات کو یقینی بنا سکتے ہیں کہ ہمیں صحت مند رہنے کے لیے ضروری تمام غذائی اجزاء مل رہے ہیں۔



زندگی کی غذائیت

غذائیت زندگی کے مختلف مراحل میں ہماری صحت اور تندرستی میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ بچپن سے لے کر بڑھاپے تک، ہمارے جسم کے بڑھنے اور نشوونما کے ساتھ ساتھ ہماری غذائی ضروریات میں تبدیلی آتی ہے، اور ان تبدیلیوں کو سمجھنا اور مناسب غذائی انتخاب کرنا ضروری ہے۔



بچپن:

زندگی کے پہلے سال کے دوران، بچوں کو تیز رفتار نشوونما کے لیے اعلیٰ توانائی والی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچوں کے لیے غذائیت کا بنیادی ذریعہ ماں کا دودھ ہونا چاہیے، کیونکہ یہ زندگی کے اس مرحلے کے لیے تمام ضروری غذائی اجزاء فراہم کرتے ہیں۔ جیسے ہی بچے ٹھوس غذا کھانا شروع کرتے ہیں، انہیں مختلف قسم کے کھانے سے متعارف کرایا جانا چاہیے جو ضروری غذائی اجزاء فراہم کرتے ہیں، جیسے آئرن، کیلشیم اور وٹامنز۔

لڑکپن:

بچپن اور جوانی کے درمیان کے عرصے میں، بچوں کو ایک متوازن غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ پھل، سبزیاں، اناج، پروٹین اور صحت مند چکنائی سے بھرپور غذا زندگی کے اس مرحلے میں بہترین صحت کے لیے اہم ہے جو نشوونما کے لیے کافی توانائی اور غذائی اجزاء فراہم کرتے ہیں۔

نوعمروں کو نشوونما میں اضافے اور بلوغت کے دوران رونما ہونے والی تبدیلیوں کو سہارا دینے کے لیے اضافی غذائی اجزاء کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ کیلشیم، آئرن، اور وٹامن ڈی اور بی 12 کی مناسب مقدار اس عمر کے لیے خاص طور پر اہم ہے۔

جوانی:

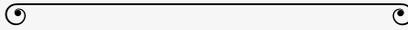
جوانی میں مجموعی صحت کو برقرار رکھنے اور دائمی بیماریوں کو روکنے میں غذائیت ایک اہم کردار ادا کرتی رہتی ہے۔ پھل، سبزیاں، اناج، پروٹین اور صحت مند چکنائی سے بھرپور غذا صحت مند وزن کو برقرار رکھنے، دل کی بیماری، ذیابیطس، اور کچھ کینسر جیسے دائمی امراض کے خطرے کو کم کرنے اور مجموعی طور پر تندرستی کو سہارا دیتی ہے۔

درمیانی عمر اور اس سے آگے:

جیسے جیسے ہماری عمر بڑھتی ہے، ہماری غذائی ضروریات دوبارہ بدل جاتی ہیں۔

مثال کے طور پر، ہمارے جسم بعض غذائی اجزاء، جیسے کیلشیم اور وٹامن B12 کو جذب کرنے میں کم موثر ہو جاتے ہیں، اور ہماری توانائی کی ضروریات کم ہو جاتی ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ ہم متوازن غذا کھاتے رہیں جو کافی توانائی اور غذائی اجزاء فراہم کرے، جبکہ اضافی شکر اور غیر صحت بخش چربی سے خالی کیلوریز کی مقدار کو بھی محدود کرے۔

زندگی کے ہر مرحلے کی غذائی ضروریات کو سمجھنے سے ہمیں اس بارے میں باخبر انتخاب کرنے میں مدد مل سکتی ہے کہ ہم کیا کھاتے ہیں اور اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ ہم اپنے جسم کو ان غذائی اجزاء کے ساتھ ایندھن فراہم کر رہے ہیں جن کی اسے بہترین طریقے سے کام کرنے کے لیے ضرورت ہے۔



محترم قاری،

اس کتاب کو پڑھنے کے لیے وقت نکالنے کے لیے آپ کا شکریہ۔ مجھے امید ہے کہ آپ نے اسے معلوماتی اور لطف اندوز پایا۔ اگر آپ کے پاس کوئی سوال یا رائے ہے، تو مجھے آپ سے سن کر زیادہ خوشی ہوگی۔ چاہے آپ کو کتاب میں شامل کسی مخصوص موضوع کے بارے میں کوئی سوال ہو، یا آپ کے پاس مستقبل کے ایڈیشن کے لیے کوئی تجویز ہو، براہ کرم مجھ سے رابطہ کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہ کریں۔

آپ میری ویب سائٹ کے ذریعے مجھ سے رابطہ کر سکتے ہیں، اور میں آپ کے پیغام کا بروقت جواب دینے کی پوری کوشش کروں گی۔

اس کتاب میں آپ کی دلچسپی کے لیے آپ کا ایک بار پھر شکریہ، اور میں آپ کی مستقبل کی کوششوں کے لیے نیک خواہشات کا اظہار کرتی ہوں۔

مخلص،

ماہرغذائیت سدرہ اسلم