

# بہتر کھانے کے چند نکات



ساؤتھ ایشین ہیلتھ انسٹی ٹیوٹ (ساہی) کی طرف سے فراہم کردہ معلومات  
[www.fraserhealth.ca/southasian](http://www.fraserhealth.ca/southasian) | [southasianhealth@fraserhealth.ca](mailto:southasianhealth@fraserhealth.ca)

یہاں پر فریزر بیلٹھ، پبلک بیلٹھ کے غذائی ماہرین کی طرف سے کچھ نکات ہیں، جو آپ کو بہتر کھانے کے چناومیں مدد فراہم کرتے ہیں۔

## اپنے آپ کو پرکھے بغیر، بہتر کھانے کی عادات کو اپنائیں۔



ہر کوئی مختلف طریقے سے کھانا کھاتا ہے اور اسکی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں جن کی وجہ سے ہم کھانے کا انتخاب کرتے ہیں، جیسے کہ لطف اندوزی، تفریح، خاندان اور ثقافت۔ ہمیں اپنے کھانے کے اردگرد یا باہر کے ماحول کو اثر انداز نہیں ہونے دینا چاہیے، جیسا کہ صرف اس لیے کھانا کہ کھانا موجود ہے یا دوسرے لوگوں نے کھانے کے چناو میں ہماری رہنمائی کی ہے۔ اس کے بجائے، اپنے جسمانی حالت کو مدنظر رکھتے ہوئے اپنے آپ پر بھروسہ کرئیں اور دھیان سے کھانے کی عادات کو اپنائیں۔

## اپنے کھانے کو صحت مند یا غیر صحت بخش نہ سمجھیں - ایک سیب ایک سیب ہے۔

کھانا ہماری جسمانی، ذہنی، سماجی اور روحانی صحت کی حمایت کرتا ہے۔ اچھی طرح سے کھانے کا مطلب ہے بہت سے مختلف کھانوں سے لطف اندوز ہونا جو آپ کے لیے معنی خیز ہیں، آرام دہ حالت میں اور اس انداز میں جہاں آپ کو خود پر اعتماد ہو۔ "اچھے" یا "برے" کے لحاظ سے کھانے کے بارے میں سوچنا، بے ترتیب کھانے کی عادات کو فروغ دے سکتا ہے (کم کھانا، بہت زیادہ کھانا، کثرت سے کھانا وغیرہ) اور اپنے آپ کو کچھ کھانوں کی اشیاء تک محدود کرنا انہیں کھاتے وقت جرم یا شرمندگی کے جذبات کا باعث بن سکتا ہے۔ کھانے کو "اچھا"، "خراب"، "صحت مند" یا "غیر صحت بخش" کہنے کے بجائے، کھانے کو اس کے اصل نام سے پکاریں، جیسے کہ "کوکی"، "ایپل"، "چکن" یا "پکورے"۔



## اپنے آپ کو تمام کھانوں سے لطف اندوز ہونے دیں۔

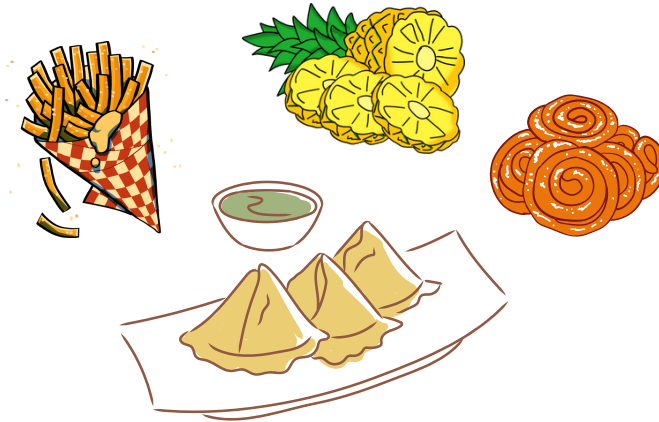


کھانے کے لطف کا ایک حصہ ایسے کھانوں کا انتخاب کرنا ہے جو آپ کی ترجیحات، روایات اور آپ کے ثقافتی پس منظر کی عکاسی کرتا ہو۔ اپنی پسند کی چیزیں کھانے کی کوشش کریں، جو کھانے آپ کو پسند نہیں ہیں ان سے گریز کریں، اور نئے کھانوں کو کھانے کی کوشش کریں۔ کھانا پکانا، کھانا، اور دوسروں کے ساتھ کھانا بانٹنا آپس میں مل جل کے رہنے، کنبہ اور دوستوں کے ساتھ وقت گزارنے اور ثقافتی کھانوں کی روایات کو منتقل کرنے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔

## اپنے کھانے سے لطف اندوز ہوں۔

ہر کھانا یا ناشتا ہمیشہ صحیح غذائی اجزاء حاصل کرنے کے لیے نہیں ہوتا۔ یہ آپ کی بھوک کو سمجھنے اور کھانے کے بارے میں بھی ہو سکتا ہے۔

روایتی اور ثقافتی کھانوں سے لطف اندوز ہونا کھانے کے تجربے کا حصہ ہے اور کھانا پکاتے وقت اس پر غور کیا جانا چاہیے۔



## کھانا اور مزاج

ذہنی صحت وہ طریقہ ہے جو آپ اپنے بارے میں اور اپنے ارد گرد کی دنیا کے بارے میں سوچتے اور محسوس کرتے ہیں۔ جب آپ اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھتے ہیں، تو تناؤ اور دیگر مسائل کو سنبھالنا آسان ہو جاتا ہے۔ اپنا خیال رکھنے سے، آپ دوسروں کی بہتر دیکھ بھال کر سکیں گے۔

آپ کا جسم اور دماغ جڑے ہوئے ہیں۔ ہماری ذہنی صحت اس بات پر اثر انداز ہو سکتی ہے کہ ہم کیسے کھاتے ہیں، اور ہم کس طرح کھاتے ہیں ہماری ذہنی صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔ جب آپ اپنے جسم کا خیال رکھتے ہیں تو آپ اپنے دماغ کا بھی خیال رکھتے ہیں۔

آپ کیا اور کیسے کھاتے ہیں صرف یہی نہیں ہیں جو آپ کی ذہنی صحت کو متاثر کر سکتی ہیں۔ دوسری چیزیں جو آپ کی ذہنی صحت کو متاثر کر سکتی ہیں وہ ہیں: دوسروں کے ساتھ ملنا، ورزش کی روٹین، اپنے تناؤ کا کنٹرول، زندگی کے واقعات، نیند کا معیار، اور زندگی کا مطلب اور مقصد تلاش کرنا ہے۔





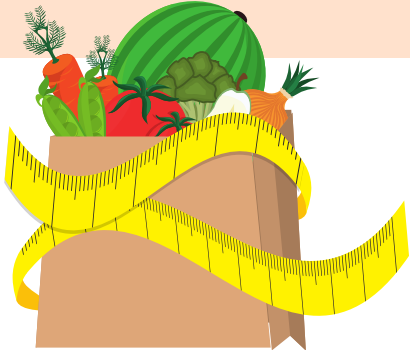
باقاعدگی سے کھانا کھانے سے آپ کو زیادہ مثبت محسوس کرنے، زیادہ توانائی اور غذائی اجزاء فراہم کرنے اور زیادہ واضح طور پر سوچنے میں مدد ملے گی۔ کھانا چھوڑنے سے آپ کو تھکاوٹ اور چڑچڑا پن محسوس ہوسکتا ہے۔ بہت زیادہ کیفین بھی آپکو زیادہ چڑچڑا اور پریشانی میں مبتلا کر سکتی ہے۔

آپ جانتے ہوں گے کہ کافی اور چائے میں کیفین موجود ہوتی ہے، لیکن سافٹ ڈرنکس اور انرجی ڈرنکس میں بھی کیفین ہوتی ہے۔ آپ خاص کافی مشروبات میں بھی کیفین پا سکتے ہیں، جیسے کہ فرنچ و نیلا اور موچاس



## پریز کے دیگر جسمانی اثرات ہو سکتے ہیں:

- جسم کے میٹابولزم کا سست ہونا (وہ شرح جس سے یہ کیلوریز جلاتا ہے)
- کھانے کی بے جا خواہش ہونا جو زیادہ کھانے کا باعث بن سکتا ہے۔
- قبض یا اسہال
- سر درد
- نیند نہ آنا
- تھکاوٹ



**فید ڈاٹ** یا مختلف مشہور ڈاٹس اکثر ایسے وعدے کرتی ہیں جو وہ پورا نہیں کر سکتیں۔ جیسے کہ وقفے وقفے سے کھانا (انٹرمیٹنگ فاسٹنگ) یا کیٹو ڈاٹ جیسی غذا، وزن میں کمی اور صحت میں دیگر ممکنہ بہتری کا باعث بن سکتی ہے، لیکن وہ طویل مدت میں پائیدار نہیں ہوسکتی ہیں۔

ڈاٹس اکثر بعض خوراکیوں پر پابندیوں کو فروغ دیتی ہیں جس سے لوگوں کو ہر وقت بھوک لگتی ہے۔ بعض غذاؤں کو محدود کرنے سے جسم کو جسمانی صحت اور توانائی کو برقرار رکھنے کے لیے درکار غذائی اجزاء کی کمی ہو سکتی ہے۔ یہ ہمارے موڈ کو بھی متاثر کر سکتا ہے، ہمیں اور چڑچڑا بنا سکتا ہے۔

## 'عام کھانا' کیا سمجھا جاتا ہے؟

روزمرہ یا عام کھانا' ہر ایک کے لیے مختلف سمجھا جاتا ہے۔ جو آپ کے لیے عام ہے، ہو سکتا ہے کسی اور کے لیے عام نہ ہو۔

کھانے کی مقدار اور کھائے جانے والے کھانے کی اقسام ہر فرد کے لیے مختلف ہوتی ہیں اور یہاں تک کہ یہ دن بہ دن مختلف ہوتی جاتی ہے۔ 'عام کھانے' میں وہ تعلق بھی شامل ہے جو کسی کا کھانے کے ساتھ ہوتا ہے۔

### مندرجہ ذیل سبھی عادات کو 'عام کھانا یا روزمرہ کا کھانا' سمجھا جاتا ہے:

- کھانے سے لطف اندوز ہونا صرف اس لیے کہ وہ مزیدار ہے۔
- کھانے کے ساتھ مثبت تعلق
- کھانے کے بارے میں بات کرتے وقت انہیں "اچھا" یا "برا" کہنے کے بجائے غیر جانبدار اصطلاحات کا استعمال
- کبھی زیادہ کھانا اور کبھی کم کھانا
- اپنی جسمانی صورتحال کو مدنظر رکھیں اور جب آپ کو بھوک محسوس ہو تو کھانا کھائیں اور جب آپ کا پیٹ بھر جائے تو رک جائیں۔




# اہم غذائی اجزاء اور وہ کیا کرتے ہیں۔

اپنے فیملی ڈاکٹر یا غذائی ماہرین سے مشورہ کریں کہ آیا آپ کو ان میں سے کسی بھی غذائی اجزا کی کمی ہے کہ نہیں۔

## فائبر کے ذرائع

فائبر پودوں سے حاصل ہونے والے کھانوں کا ایک اہم حصہ ہے۔ فائبر والی غذائیں کھانے سے آپ کا پیٹ زیادہ دیر تک بھرا ہوا رہے گا اور اس سے قبض کو روکنے میں بھی مدد ملے گی

- گندم کی روٹی
  - بول گرین یا اناج کی ڈبل
  - روٹی یا بند، چنے۔
  - سبز پھلیاں
  - موسم سرما کے اسکواش
  - دالیں
  - رسبیری
  - شلجم
  - دلیا
  - گاجر
  - فلیکسیڈ
  - پکی ہوئی پھلیاں
  - شکرکندی
  - بروکولی
  - برسل انکرت (اسپروٹ)
  - سیب
  - اورنج
  - ناشپاتی
- 

## پروٹین کے ذرائع

پروٹین جسم میں ٹشوز کی تعمیر اور مرمت میں مدد کرتا ہے اور مدافعتی نظام کے لیے اچھا ہے۔

- سبز مٹر
  - میوہ جات یا بیج سے تیار کردہ مکھن
  - پولٹری
  - کینوا
  - گوشت
  - مچھلی
  - پھلیاں
  - دالیں
  - گری دار میوے اور بیج
  - سویابین
  - سویا گراؤنڈ گوشت اور برگر
  - توفو
- 

## کیلشیم کے ذرائع

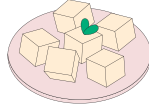
کیلشیم مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کی تعمیر میں مدد کرتا ہے۔ یہ اعصابی افعال میں بھی مدد کرتا ہے۔

- چیز
  - دودھ اور دودھ کے متبادل
  - چنے
  - بادام
  - پنیر
  - دبی
- 

## آئرن کے ذرائع

آئرن خون کے خلیات کی پیداوار کو بڑھاتا ہے اور سیل کی سرگرمی میں مدد کرتا ہے۔

- کاجو
- چکن
- ڈال اور پھلیاں
- ٹوفو
- سورج مکھی کے بیج
- اسپرگس



## وٹامن ڈی کے ذرائع

وٹامن ڈی آپ کے جسم کو مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کے لیے کیلشیم اور فاسفورس جذب کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ آپ کے مدافعتی نظام کو صحت مند رکھ کر انفیکشن سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔

- پنیر
- انڈے
- دودھ/فورٹیفائیڈ دودھ کے متبادل
- سالمن (مچھلی کی قسم)

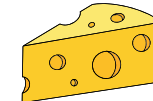


فورٹیفائیڈ فوڈز وہ ہیں جن میں وٹامنز اور منرلز شامل ہوتے ہیں۔

## وٹامن بی 12 کے ذرائع

خون کے صحت مند خلیات بنانے اور اعصاب کو صحیح طریقے سے کام کرنے کے لیے وٹامن بی 12 کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ صرف جانوروں کے کھانے اور فورٹیفائیڈ کھانوں میں پایا جاتا ہے۔

- دودھ/فورٹیفائیڈ دودھ کے متبادل
- چکن
- مچھلی
- دبی
- پنیر
- انڈا





# متوازن کھانا

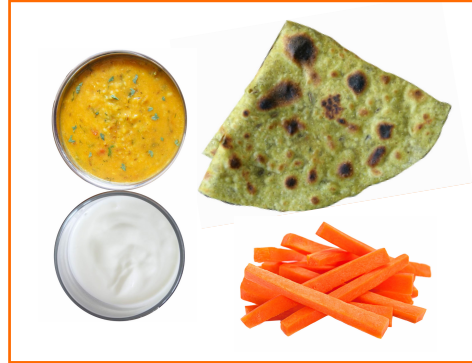
## مثال 1

سبزی (چنا ، راجما)  
چاول  
بمس اور سبزیاں (کھیرے، کالی  
مرچ، گاجر)  
دبی



## مثال 2

مسی روٹی یا پالک پرائٹھا  
دال (مونگی، مسر)  
دبی



## مثال 3

صحت پیزا (بمارکھانے پکانے کی  
تراکیب کی کتاب دیکھیں)  
اورنج سلائسس  
دبی



مختلف قسم کے کھانے کھانا مطلوبہ غذائی اجزاء  
حاصل کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔



© All Rights Reserved.  
Canada's Food Guide: Snapshot Health Canada.  
Adapted, and reproduced with permission from the Minister of Health, 2019.

باقاعدگی سے کھانا کھانے سے آپ کو زیادہ مثبت محسوس کرنے، زیادہ توانائی اور غذائی اجزاء فراہم کرنے اور زیادہ واضح طور پر سوچنے میں مدد ملے گی۔ کھانا چھوڑنے سے آپ کو تھکاوٹ اور چڑچڑا پن محسوس ہوسکتا ہے۔ بہت زیادہ کیفین بھی آپکو زیادہ چڑچڑا اور پریشانی میں مبتلا کر سکتی ہے۔

آپ جانتے ہوں گے کہ کافی اور چائے میں کیفین موجود ہوتی ہے، لیکن سافٹ ڈرنکس اور انرجی ڈرنکس میں بھی کیفین ہوتی ہے۔ آپ خاص کافی مشروبات میں بھی کیفین پا سکتے ہیں، جیسے کہ فرنچ و نیلا اور موچاس



یہ سب سے اہم حصہ ہے!

**مطمین ہونا**

**مطمین ہونا:** یہ سب سے اہم ہے! اپنی بھوک کا احترام کرنا یقینی بنائیں اور مستقل مزاج رہیں

**لطف اندوز ہونا**

**لطف اندوز ہونا:** باورچی خانے میں متجسس اور تخلیقی بنیں اور ثقافتی کھانے شامل کریں۔

**مختلف قسم**

**مختلف قسم:** متعدد غذائی اجزاء اور وٹامنز حاصل کرنے کے لیے تمام مختلف رنگوں کے کھانے کھائیں۔ غذائی توازن پر توجہ دیں۔

**غذائی اجزاء**

**غذائی اجزاء:** یہ آخری مرحلہ ہوتا ہے۔ آپ اپنے لیے کھانے میں انفرادی غذائی اجزاء شامل کر سکتے ہیں۔ اگر ضرورت ہو تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

# ریستوراں میں کھانے کے لئے نکات

## فوری تجاویز

- اپنے پکوان بانٹیں یا اسے تقسیم کریں۔
- اس وقت تک کھائیں جب تک آپ مطمئن ہوں۔ باقی پیک کریں
- زیادہ تر سبزیوں پر انحصار کریں۔
- اپنے مشروب کے طور پر پانی کا انتخاب کریں۔
- فرائز کا آدھا آرڈر دیں۔
- جب ممکن ہو تو ثابت اناج (بول گرین) کھائیں۔
- کھانے میں چٹنی ملانے کے بجائے سائیڈ پر چٹنی یا ڈریسنگ مانگیں۔

**زیادہ کثرت سے منتخب کریں:** سلاد، کولسلا، ابلی ہوئی یا بھنی ہوئی سبزیاں، براؤن چاول کا ایک حصہ

**کم کثرت سے انتخاب کریں:** فرائز، میشڈ آلو

**اگر آپ اپنے کھانوں میں چربی کی مقدار کو کم کرنا چاہتے ہیں تو:**

## کھانا پکانے کے طریقے:

**زیادہ کثرت منتخب کریں:** "گرل شدہ"، "باربی کیو"، "بیکڈ"، "روسٹڈ"، "اسٹر فرائیڈ"، "تندوری"، "ابلی ہوئی"

**کم کثرت منتخب کریں:** "بیٹرڈ"، "بریڈڈ"، "فرائیڈ/ڈیپ فرائیڈ"، "کرسپی"، "اچار"

## چٹنی، ڈریسنگ اور ڈپس

**زیادہ کثرت سے انتخاب کریں:** لیموں کا رس، مرینارا، بالسامک سرکہ، ٹماٹر کی گریوی، یونانی دہی اور زائزیکی

**کم کثرت سے انتخاب کریں:** کریمی گریوی، ملائی، الفریڈو ساس، سیزر ڈریسنگ، رینچ ڈریسنگ، بٹر ساس، ہزار آئی لینڈ ڈریسنگ، آرٹچوک اور پالک ڈپ



# گھر میں کھانا پکانے کے لئے نکات

## تیاری:

- اجزاء کو پہلے سے کاٹ لیں تاکہ پکانے میں آسانی ہو۔
- وقت بچانے کے لیے سلو ککر، پریشر ککر، یا انسٹنٹ برتن کا استعمال کریں۔
- اپنے پیاروں کو مدد کرنے کو کہیں۔

## کھانا پکانا:

- بڑی مقدار میں کھانا پکائیں تاکہ آپ کھانا کھانے کے بعد کھانے کے کچھ حصے کو اگلے وقت کے لیے منجمد کر سکیں
- کھانا پکانے کے طریقے:
  - زیادہ کثرت سے انتخاب کریں: گرلنگ، باربی کیونگ، بیکنگ، روسٹنگ، سٹر فرائینگ، ایئر فرائینگ، سٹیمنگ
  - کم منتخب کریں: بیٹرنگ، بریڈنگ، ڈیپ فرائی، اچار

## اپنا کھانے کا مصالحہ خود بنائیں:

- پہلے سے تیار شدہ مصالحہ یا چٹنی خریدنے کی بجائے، گھر پر خود اپنا مصالحہ بنائیں۔

## کیا آپ جانتے ہیں کہ جب آپ گھر پر کھانا پکاتے ہیں تو آپ کیا کچھ کر سکتے ہیں:

- آپ کے کھانے میں کیا جاتا ہے اس کا انتخاب کریں۔
- اپنی پسند کے پھل، سبزیاں، اناج، اور پودوں پر مبنی کھانے کو اپنے کھانے میں شامل کریں۔
- اپنے پروسیسرڈ فوڈ کھانوں کو محدود کریں۔
- اپنا کھانا پکانے کا طریقہ خودمنتخب کریں۔





# فوڈ سیفٹی ٹپس

آپ کو اور آپ کے پیاروں کو فوڈ پوائزننگ سے بچانے کے لیے فوری ٹپس۔



## کھانا ذخیرہ کرنے کی کچھ تجاویز:

- آلودگی سے بچنے کے لیے کچے گوشت، مرغی اور سمندری غذا جیسے کہ مچھلی وغیرہ، کو نیچے کی شیلف پر اور کنٹینرز میں رکھیں
- اپنے کھانے کو خریدنے اور پکانے کے 2 گھنٹے کے اندر فریج میں رکھیں یا منجمد کریں۔
- اپنے بچ جانے والے کھانے کو دوبارہ اچھے سے گرم کریں جب تک کہ یہ مکمل گرم نہ ہو جائے۔

## تیاری کی تجاویز:

- تمام پھلوں اور سبزیوں کو دھو لیں، چاہے پیکینجنگ یے لکھا ہوا ہو کہ وہ پہلے سے ہی دھولے ہوئے ہیں۔
- کھانے کی تیاری سے پہلے اور بعد میں کاؤنٹرز، کٹنگ بورڈز اور اپنے ہاتھوں کو گرم صابن والے پانی سے صاف کریں۔
- کھانا بنانے کی اردگرد کی جگہ، چھریوں اور برتنوں کو دھوئیں جو کھانا بنانے میں استعمال ہوتے ہیں، خاص طور پر کچا گوشت، مرغی اور مچھلی۔
- گوشت، سیفوڈ اور سبزیوں کے لیے علیحدہ کٹنگ بورڈ کا استعمال کریں۔



## 5 آسان تجاویزات

### 1. زیادہ تر گھر میں کھانا پکائیں اور کھائیں۔

اس طرح آپ کنٹرول کر سکتے ہیں کہ آپ کے کھانے میں کیا شامل کیا جا رہا ہے اور آپ اسے اپنی ترجیحات کے مطابق تبدیل کر سکتے ہیں۔



### 2. پانی پیئیں۔

جوس، آئسڈ چائے، لیمو پانی، اور پاپ کو ذائقہ دار پانی کے جگ سے تبدیل کریں۔ پانی میں ذائقہ کے لیے پھل، پودینہ اور کھیرے کا ٹکڑا شامل کریں۔



3. کھانے کے وقت اپنے لیے وقت نکالیں تاکہ آپ اپنی کھانے کی عادات کا خیال رکھ سکیں۔ کھانے کے کچھ بہتر طریقے یہ ہیں: آہستہ اور سوچ سمجھ کر کھانے کی کوشش کریں، ٹی وی یا فون پر توجہ دینے سے بچیں، اور کھانے کے لیے کافی وقت مختص کریں۔



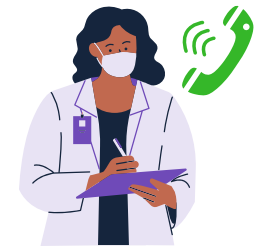
### 4. ایک وقت میں ایک قدم اٹھائیں

آپ کو ایک ساتھ بہت زیادہ تبدیلیاں کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ایک وقت میں ایک نئی صحت مند کھانے کی عادت کے ساتھ شروع کریں۔



### 5. رجسٹرڈ ڈائیٹیشن سے مفت بات کرنے کے لیے 1-1-8 پر کال کریں۔

وہ آپ کے صحت مند کھانے اور غذائیت سے متعلق سوالات کا جواب دے سکتے ہیں۔ رجسٹرڈ غذائی ماہرین (رجسٹرڈ ڈائیٹیشن) سے بات کرنے کے لیے، پیر تا جمعہ صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک 1-1-8 پر کال کریں۔



ایک مترجم کے لیے، تین بار اپنی زبان انگریزی میں کہیں۔ فون پر مترجم کے آنے تک انتظار کریں

ساؤتھ ایشین ہیلتھ انسٹی ٹیوٹ (سابی) کی طرف سے فراہم کردہ معلومات:

[www.fraserhealth.ca/southasian](http://www.fraserhealth.ca/southasian) | [southasianhealth@fraserhealth.ca](mailto:southasianhealth@fraserhealth.ca)



### دستبرداری

یہ کتابچہ صحت مند افراد کے لیے ہے جن پر الرجی یا بیماریوں/بیماریوں کی وجہ سے غذائی پابندیاں نہیں ہیں۔ اس کتابچے میں موجود مواد پیشہ ورانہ طبی مشورے، تشخیص یا علاج کا متبادل نہیں ہے۔

اگر آپ کے غذائیت کے بارے میں سوالات ہیں، تو *Healthlink BC* میں رجسٹرڈ ڈائٹیشن سے بات کرنے کے لیے 811 پر کال کریں۔

فریزر ہیلتھ اتھارٹی کے ساؤتھ ایشین ہیلتھ انسٹی ٹیوٹ کی پیشگی اجازت کے بغیر کتابچے میں تبدیلی، ترمیم یا ترمیم نہیں کی جا سکتی ہے۔