

# ایک صحت بخش پلیٹ تیار کرنا

درست سائز کی پلیٹ یا کٹورے سے شروعات کریں۔ بالغ فرد کی پلیٹ چاروں طرف سے 9 انچ ہونی چاہیے اور بچے کی پلیٹ چاروں طرف سے 7 انچ ہونی چاہیے۔



¼ حصہ سالم اناج یا  
نشاستوں سے بھریں۔

¼ حصہ تھوڑے  
پروٹین سے بھریں۔

½ حصہ پھل اور  
سبزیوں سے بھریں۔

## سالم اناج منتخب کریں



سالم اناج میں موجود خوراک سے متعلق فائبر آپ کو دیر تک شکم سیر رہنے کا احساس دلاتا ہے اور مرض قلب کے آپ کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ سالم اناج میں اجزاء کی فہرست میں سب سے اولین جزء کے حصے کے طور پر لفظ ”سالم“ ہونا چاہیے۔

### کیا منتخب کریں

- بھورا چاول۔
- 100% سالم گیہوں کی روٹی یا نان۔
- بھورا باسمتی چاول اور سالم اناج کے بریڈ۔
- موٹا پسا ہوا گیہوں اور جوار۔
- سفید آٹے کے بجائے سالم گیہوں۔



## تھوڑے پروٹین کھائیں

پروٹین غذائی اجزاء فراہم کرتا ہے اور آپ کو شکم سیر رکھنے میں معاون ہوتا ہے۔ برائے نام چکنائی میں پکے ہوئے تھوڑے پروٹین (کم چکنائی) آپ کی صحت اور کمر کے لیے بہتر ہوتے ہیں۔ ان میں کم سیراب شدہ چکنائی ہوتی ہے، جو آپ کے LDL (“خراب”) کولیسٹرول کو بڑھاتی ہے اور مرض قلب کے آپ کے خطرے کو بڑھاتی ہے۔

### کیا منتخب کریں



- مچھلی یا گھونگھا۔
- پودے پر مبنی پروٹین جیسے ڈبہ بند اور خشک پھلیاں، مسور کی دال، دال، بغیر نمک کے مغزیات اور بیجیں اور سویا بین پروڈکٹس جیسے ٹوفو۔ کم یا بغیر اضافی نمک والی ڈبہ بند پھلیاں تلاش کریں اور اضافی سوڈیم ہٹانے کے لیے استعمال کرنے سے پہلے پانی سے دھو لیں۔
- انڈے۔
- بغیر کھال کے مرغ اور ترکی کے سینے۔



## پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں

پھل اور سبزیاں ریشے، وٹامنز اور معدنیات کے اچھے ماخذ ہیں۔ ایک صحت بخش خوراک روزانہ پھل اور سبزیاں کھانے پر مشتمل ہوتی ہے۔

### کیا منتخب کریں

- کئی طرح کے رنگ برنگے پھل اور سبزیاں جیسے لوبیا، پالک، کریلا، شاخ گوبھی، بینگن، بھنڈی، سیب اور کاہو۔
- تازہ، منجمد اور ڈبہ بند: شربت کے بجائے خود اپنے جوس میں ڈبہ بند پھل تلاش کریں۔ ایسی ڈبہ بند سبزیاں منتخب کریں جن میں کم سوڈیم (نمک) ہو یا اس میں نمک نہ ملا یا گیا ہو۔
- جوس کے بجائے سالم پھل: سالم پھل میں زیادہ ریشے ہوتے ہیں اور یہ شکم سیر محسوس کرنے میں مدد کرتے ہیں۔
- شیرینی کے لیے پھل۔ شکر آمیز شیرینی کم مرتبہ کھائیں۔
- سوپ، اسٹیو اور ساسز میں سبزیاں شامل کریں۔
- گرم یا سرد اناج، دہی یا سلاد میں پھل شامل کریں۔



### صحت بخش کوکنگ سے متعلق تجاویز

- صحت بخش تیل استعمال کریں: گھی، مکھن اور کم کرنے کے بجائے کنولہ، سویا بین، مونگ پھلی یا زیتون کا تیل منتخب کریں۔ تلنے کے بجائے غذاؤں کو بھونیں، آگ پر، بھاپ پر پکائیں یا سینکیں۔

- کم چکنائی والے دودھ کے پروڈکٹس استعمال کریں: بھاری بھرکم مکھن کے بجائے کم چکنائی والی دہی، چھاچھ اور چکنائی سے پاک تبخیر کردہ دودھ کے ساتھ پکائیں۔
- کم نمک استعمال کریں: نباتات اور مسالوں جیسے ہلدی، زیرہ، دھنیا، تیز پتا، سرسوں کے بیج، ہری مرچ اور تازہ ادرک اور لہسن سے سجائیں۔