

## غذا

### ایک صحت بخش پلیٹ

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۔
- ½ حصہ پھلوں اور سبزیوں سے بھریں (بری پتے دار سبزیاں، رنگ برنگی سبزیاں اور پھلکھائیں، تمام بیریاں اچھی ہیں)
- ¼ حصہ پروٹین سے بھریں
- بغیر چربی والا گوشت (جیسے گرل کیا ہوا مرغ کا سینہ)، سمندری غذا (جیسے بغیر کھال والی مچھلی) یا سبزی والے اختیارات (جیسے پھلیاں، انڈے یا ٹوفو)، آپ کو طویل وقت تک شکم سیر رہنے کا احساس دلاتے ہیں۔
- ¼ حصے کو سالم اناج یا نشاستوں سے بھریں

### پھل اور سبزیاں

- پھلوں اور سبزیوں می ریشہ ہوتا ہے جس سے آپ کو شکم سیر محسوس کرنے اور انہضام کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔
- ایک صحت بخش خوراک روزانہ پھل اور سبزیاں کھانے پر مشتمل ہوتی ہے۔

کچھ تجاویز:

- اپنی سبزی یا کڑھی میں چند مختلف قسم کی سبزیاں شامل کریں
- اپنی دال یا مسور دال کی کڑھی میں پالک ملائیں
- اپنے لنچ یا ڈنر میں کھیرا، ٹماٹر اور پیاز کی سالاد شامل کریں

### پروٹینز: کیا منتخب کریں

زیادہ پروٹین والی غذائیں غذائی اجزاء فراہم کرتی ہیں اور آپ کو شکم سیر رکھنے میں معاون ہوتی ہیں۔

- مچھلی یا گھونگھا
- پودے پر مبنی پروٹین جیسے ڈبہ بند اور خشک پھلیاں، مسور کی دال، بغیر نمک کے مغزیات اور بیجیں اور سویا بین
- پروٹیکٹس جیسے ٹوفو
- انڈے
- بغیر کھال والی مرغی اور ترکی کے سینے، یا سرخ گوشت کے بغیر چربی والے پارچے
- کم چکنائی والی سادہ، بغیر شکر والی دہی

## کاربو ہائیڈریٹس تناول کرنا: سالم اناج منتخب کریں

سالم اناج آپ کو دیر تک شکم سیر رہنے کا احساس دلا سکتے ہیں اور ذیابیطس یا دل کا مرض ہونے کا آپ کا خطرہ کم کر سکتے ہیں۔



100% سالم گیہوں کے نشان پر



اضافہ شکر سے بچنا کہنا

بھورا چاول منتخب

## کاربو ہائیڈریٹس ایک حد تک!

- بہت زیادہ کاربو ہائیڈریٹس کھانا غیر صحت بخش ہے اور بلڈ شوگر کو بڑھا سکتا ہے
- سفید چاول، پلاؤ، بھنا ہوا چاول، آلو، مُرْمُرہ، چنچور، سفید آٹے یا چاول کے آٹے کو محدود کرنے کی کوشش کریں

بجیں:

- ایک بیکھانے میں روٹی اور چاول دونوں نہ کھائیں۔
- منجمد پرائٹھے، سفید آٹے کے نان

## زیادہ سوڈیم/نمکین غذائیں

- ہم جو سوڈیم کھاتے ہیں اس کا بیشتر حصہ پیک شدہ غذاؤں، ڈبہ بند غذاؤں، ریسٹوران یا فاسٹ فوڈز سے آتا ہے
- اگر آپ کو ہائی بلڈ پریشر یا ذیابیطس ہے تو یہ غذائیں کم کرنے کی کوشش کریں: اچار، چناچور اور ڈبہ بند غذائیں۔

## مجھے کتنا سوڈیم کھانا چاہیے؟

- کم نمک استعمال کریں
- اپنا سوڈیم کم کر کے 2300 mg (1 چائے کا چمچہ) تک لائیں، نیز ہائی بلڈ پریشر والوں کے لیے 1500 mg مثالی حد ہوتی ہے

## شکر، چکنائی اور نمک کم کھائیں

میٹھی غذائیں	روغنی غذائیں
مٹھائی	مکھن
برفی، گلاب جامن	پنیر
ڈبہ بند اسنیک فوڈز	ڈیپ فرائی کی ہوئی غذائیں اور اسنیکس (سموسے، پکوڑے، پوری)
شکر آمیز مشروبات	منجمد پرائٹھا

## غذائی لیبلز پڑھنا جانیں

### کوکا کولا



قسم / اجزاء / غذائیت

کافی کم سوڈیم

**غذائیتی حقائق**

8 fl oz (240 mL) سرونگ سائز

سرونگ فی کونٹینر

تیل کی اسٹرونگ

100 کلوریز

---

% یومیہ قدر\*

0% کالہ پکائی 0g

1% سوڈیم 30mg

9% کل کاربو ہائیڈریٹ 27g

0% پروٹین 0g

چکنائی، سیراب شدہ چکنائی، فاضل چکنائی، کولیسٹرول، غذائی ریشہ، وٹامن، وٹامن، کیلشیم اور فولاد سے ماخوذ کیلوریز کا اہم ماخذ نہیں ہے۔

\*فیصد یومیہ قدریں ... کیلوری والی خوراک پر مشتمل ہیں۔

مرحلہ 1: سرونگ سائز اور کونٹینر میں موجود سرونگز کی تعداد ہمیشہ چیک کریں۔ مندرجہ مقداریں فی سرونگ ہیں۔ (ہرے متن کو دیکھیں)۔

- 2 لیٹر کوک کی اس بوتل میں کوک کی 8 سرونگز ہیں۔
- کوک کی 1 سرونگ میں 6.5 چھوٹا چمچہ شکر ہوتی ہے

مرحلہ 2: کیلوریز پر نگاہ ڈالیں

- ایک سرونگ میں اتنی کیلوریز ہوتی ہیں (ہرے متن کو دیکھیں)۔

مرحلہ 3: شکر اور سوڈیم پر نگاہ ڈالیں

- کوک کی ایک سرونگ میں سوڈیم اور شکر کی اتنی مقدار ہوتی ہے (نیلے متن کو دیکھیں)۔

### صحت بخش کوکنگ سے متعلق تجاویز

- سبزیاں بہت زیادہ پکانے سے بچیں، آپ اپنی سبزیاں جتنی دیر تک پکاتے ہیں، آپ اتنی ہی زیادہ غذائیت سے محروم ہوتے ہیں۔
- صحت بخش تیل استعمال کریں: گھی یا مکھن کے بجائے کنولہ کا تیل منتخب کریں۔
- کم چکنائی والے دودھ کی مصنوعات جیسے کم چکنائی والی دہی اور کم چکنائی کا دودھ استعمال کریں اور بھاری بھرکم کریم یا ناریل کا دودھ استعمال کرنے سے بچیں
- کم نمک استعمال کریں: اس کے بجائے دیگر مسالے جیسے کالی مرچ اور لیموں کا عرق استعمال کریں
- تلنے کے بجائے غذاؤں کو بھونیں، آگ پر، بھاپ پر پکائیں یا سینکیں۔

### باہر کھاتے وقت صحیح سے کھائیں

- تلی ہوئی سبزیوں کے بجائے کچی یا ہلکی بھاپ پر پکائی ہوئی سبزیاں منتخب کریں۔
- نان اور چاول کی اپنی مقدار یئمحدود کر دیں۔ بھورا چاول یا سالم گیہوں کی روٹی منتخب کریں۔
- شکر آمیز مٹھائیوں سے بچیں، اور بغیر اضافی شکر والی چائے منتخب کریں!