صحت مندانہ عمر رسیدگی
(Aging Healthfully) کا نیوز لیٹر

جنوری/فروری 2022

میلانی کلوزیک (Melanie Kluzek)، ایم ایس، آر ڈی
این، ایل ڈی این رجسٹرڈ ماہر غذائیت

ایک نیا سال ایک نئی وقتی غذا

تعطیلات ختم ہو چکی ہیں اور عام طور پر اس کا مطلب ہے کھانے کے مقصد سے کیے جانے والے اجتماعات اور تعطیلات کے لذیذ کھانوں کا بھی اختتام ہو گیا ہے...

نیا سال اکثر غور و فکر کرنے اور نئے سال کے لیے اہداف متعین کرنے کا وقت ہوتا ہے۔ بہت سے افراد نئے سال کے عہد و پیماں مقرر کرتے ہیں جو ان کے کھانے اور/یا ورزش کی عادتوں میں تبدیلی سے متعلق ہوتے ہیں تاکہ انھیں وزن کم کرنے یا اپنی صحت و تندرستی میں بہتری لانے میں مدد ملے۔

وزن میں اضافہ اور صحت کی کیفیات جیسے بلند فشار خون یا ذیابطیس کو راتوں رات ٹھیک نہیں کیا جا سکتا اور اسے ایک بتدریج اور پائیدار عمل میں واقع ہونا چاہیئے۔

وزن کم کرنے کے فوری حل پر ہمارے معاشرے کا تعین، لوگوں کا وقتی غذا کی جانب مائل ہونا آسان بنا دیتا ہے، جو کسی خاص کوشش یا کسی حقیقی تبدیلی کے بغیر، فوری نتائج کا وعدہ کرتی ہے۔

آئیے میں آپ کو ایک وقتی غذا سے متعارف کرواتی ہوں– انہیں پہچاننا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا اور وہ ایک حقیقی حل کی طرح نظر آتی ہیں، جنھیں کسی نام نہاد "ماہر" نے بتایا ہوتا ہے، لیکن درحقیقت ایسا نہیں ہوتا۔

کسی وقتی غذا کو کیسے پہچانیں:

- **مخصوص غذا کا امتزاج** – وزن کم کرنے کے لیے ایک ہی وقت میں صرف کچھ خاص غذائیں ایک ساتھ کھانے یا کھانا کھانے کی اجازت ہوتی ہے – ان دعووں کی تائید میں کوئی بھی ثبوت نہیں ہوتا ہے۔
- **تیزی سے وزن کم کرنے کا وعدہ کرتی ہے** – یہ ایک فوری خطرے کی علامت ہے۔ تیزی سے وزن کم کرنا کبھی بھی صحت مند طریقے سے نہیں ہوتا ہے اور اس سے آپ جسم کا پانی، ہڈیاں اور بغیر چربی والے عضلات (وہ نہیں جو آپ کم کرنا چاہتے ہیں) ضائع کر دیں گے۔
- **غذاؤں کی زمرہ بندی بطور "اچھی" یا "بری" آپ کے لیے کی جاتی ہے** – یہ غذاؤں کی زمرہ بندی کرنے کا غیر صحت مندانہ طریقہ ہے اور اگر آپ "بری" غذائیں کھا لیتے ہیں تو آپ میں احساس جرم پیدا کرتا ہے۔
- **اگر یہ سننے میں اچھا لگے تو تقریباً ہمیشہ ایسا ہی ہوتا ہے۔**
- **غذاؤں کے گروپس میں سے ایک یا زائد کا اخراج** – پھل، سبزیاں، اناج، پروٹین والی غذائیں، ڈیری یا کیلشیم سے بھرپور ڈیری کے متبادلات۔
- **ورزش کرنے کی کوئی ضرورت نہیں** – یہ ایک اور خطرے کی علامت ہے، باقاعدگی سے ورزش کرنے اور صحت مندانہ غذا کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔
- **یہ خوراک "تعریفی و توثیقی اسناد" کی حامل ہے** – اگر ایسا لگتا ہو کہ وہ لوگ اسے آپ کو فروخت کرنے پر مصر ہیں – تو واقعی وہ ایسا ہی کر رہے ہیں!
- **ایک واحد مطالعے کی بنیاد پر سفارشات** – ایسے مطالعات سے ہوشیار رہیں جو جنس، نسل، افراد یا گروپس کے مابین تفاوت کو نظر انداز کرتے ہیں، اور ان مطالعات سے جن کا جائزہ ہم مرتبہ افراد نے نہ لیا ہو۔
- **کڑے مینوز** – ایک لگے بندھے مینو کی پیروی کرنا زندگی بھر کا حل یا کھانے کا طریقہ نہیں ہے۔ خود سے پوچھیں، کیا زندگی بھر میں اسی طرح کھانا کھا سکتا/سکتی ہوں؟ اگر آپ کا جواب نہیں میں ہو، تو آپ جان سکتے ہیں کہ یہ وقتی غذا ہے۔
- **کسی کتاب یا پروڈکٹ کو فروخت کرنے میں مدد کے لیے سفارشات دی جاتی ہیں** – یہ ایک اور خطرے کی علامت ہے، اگر کسی کو اس سے نفع مل رہا ہے، تو امکان ہے کہ یہ وقتی غذا ہی کو مل رہا ہے۔

آپ کی مجموعی صحت میں بہتری کے مشورے:

- اگر آپ کا وزن زیادہ ہے، تو کسی رجسٹرڈ ماہر غذا سے ملیں اور جانیں کہ محفوظ اور صحت مندانہ طور پر وزن کیسے کم کیا جائے۔
- ہر روز جسمانی طور پر فعال رہیں یا کم از کم ہر ہفتہ 150 منٹ ورزش کریں – ***اپنے ڈاکٹر سے اس بارے میں بات کریں کہ کس سطح اور قسم کی سرگرمی آپ کے لیے بہترین ہے۔***
- بہت زیادہ مراحل سے گزرنے والی ڈبہ بند غذاؤں جیسے مٹھائیوں اور پہلے سے پیک کردہ اسنیکس کے مقابلے، زیادہ پھل، سبزیاں اور سالم اناج کھائیں۔
- ایسی غذا کھائیں جس میں زیادہ ریشے ہوں – پھل، سبزیاں، سالم اناج، اور پھلیاں ریشوں سے بھرپور ہوتی ہیں۔
- اگر آپ فی الوقت تمباکو نوشی کرتے ہیں تو اسے ترک کر دیں۔ جتنی الکحل آپ استعمال کرتے ہیں اس کی مقدار محدود کریں۔

ایک ذاتی طریقہ کار کے لیے، جو آپ کے کھانے کی ترجیحات اور طرز زندگی کے لیے موزوں ہو، ایک رجسٹرڈ ماہر غذا ماہر غذائیت (RDN) سے مشورہ کریں۔ ایک RDN لچکدار کھانے کے پیٹرن کے ساتھ ایسے حقیقی اہداف متعین کرنے میں آپ کی مدد کرسکتا ہے جو آپ کی مجموعی صحت میں بہتری لائیں گے۔

فروری امریکہ کا پسندیدہ مہینہ ہے

دل کی بیماری کے بارے میں آگاہی پیدا کرنے میں مدد کریں،

®National Wear Red Day

پر سرخ لباس پہننے کا منصوبہ بنائیں جو فروری مہینے ککا پہلے جمعہ ہے!

دل کی بیماری کتنی عام ہے اس بارے میں آگاہی لانے کے لیے، پریشان کن حقائق یہاں دیئے گئے ہیں:

- امریکہ میں دل کی بیماری اب بھی **موت کی اولین وجہ** بنی ہوئی ہے۔
- خواتین اور مرد دونوں ہی اس سے متاثر ہیں، **دل کی بیماری سے وفات پانے والے تمام لوگوں میں مردوں کی تعداد نصف سے تھوڑی زیادہ ہے۔**
- امریکہ میں ہر 37 سیکنڈ میں ایک فرد کی کارڈیو واسکیولر بیماری سے موت واقع ہو جاتی ہے۔
- امریکہ میں، **کسی نہ کسی کو ہر 40 سیکنڈ میں دل کا دورہ** پڑتا ہے۔
- **تقریباً** 5 میں سے 1 دورہ خاموشی سے واقع ہوتا ہے—یعنی نقصان ہوجاتا ہے، لیکن وہ فرد اس سے آگاہ نہیں ہوتا۔
- **بلند فشار خون، خون میں زیادہ کولیسٹرول اور تمباکو نوشی** دل کی بیماری کے اہم خطرے والے عوامل ہیں۔
  - امریکیوں کی تقریباً نصف (~47%) تعداد میں خطرے کے ان تین عوامل میں سے کم سے کم ایک موجود ہوتا ہے۔
- **دیگر طبی کیفیات اور طرز زندگی کے انتخابات جو لوگوں کو دل کی بیماری کے بڑے خطرے میں ڈال دیتے ہیں ان میں شامل ہیں:**
  - ذیابیطس
  - وزن کا زیادہ ہونا یا موٹاپا، غیر صحت مند غذا کھانا، جسمانی عدم فعالیت، الکحل کا کثرت سے استعمال

غذاؤں اور مشروبات میں نمک کا استعمال کم کرنا

امریکی لوگ اب بھی بہت زیادہ نمک (سوڈیم) کا استعمال اپنی غذا میں کرتے ہیں۔ نمک کے سب سے عام ذرائع کھانے پینے کی اشیاء سے آتے ہیں جن میں سوڈیم کلورائیڈ یا ***نمک*** شامل ہوتا ہے۔

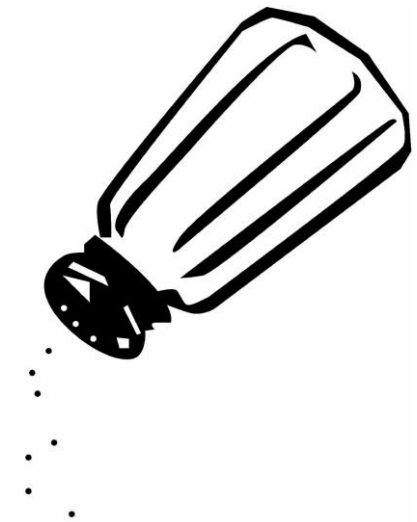
- سوڈیم کی کل مقدار کا 70% سے زیادہ ان کھانوں سے (اپنی اصل حالت کے برعکس) آتا ہے جو تیار یا پروسیس کیے گئے ہیں۔
- اوسطاً، امریکی روزانہ 3,400 ملی گرام سے زیادہ سوڈیم استعمال کر رہے ہیں۔

حال ہی میں اپ ڈیٹ کردہ 2025-2020 کے غذائی رہنما خطوط برائے امریکی افراد، سفارش کرتے ہیں کہ 14 سال اور اس سے زیادہ عمر کے افراد کی روزانہ کی سوڈیم کی کھپت کو 2,300 تک محدود کردینا چاہیے۔

گزشتہ سال اکتوبر میں، فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن نے آبادی کی ایک بڑی تعداد میں سوڈیم کی مقدار کو کم کرنے کے لیے تجارتی طور پر پروسیس شدہ، پیک شدہ اور تیار شدہ غذاؤں میں اگلے ½ 2 سالوں میں رضاکارانہ سوڈیم کی کمی کا اعلان کیا۔

اگرچہ یہ "رضاکارانہ" رہنمائی ہے، لیکن ان غذاؤں میں سوڈیم کی سطح کو کم کرنے کے لیے مسلسل دباؤ ڈالنا، کھانے کے مینوفیکچررز کو ہماری قوم کی صحت اور دل کی بیماری کے فروغ پاتے خطرے کے لیے اپنی ذمہ داری کی تعمیل کرنے اور ان کا اشتراک کرنے کے لیے ضروری اقدامات کرنے کی ترغیب دے گا۔

کیا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ اس سے زیادہ نمک استعمال کرتے ہیں جتنا کہ شاید آپ کو کرنا چاہیے؟ اس مختصر ویڈیو کو دیکھیں جس سے آپ ان 4 طریقوں کو جان لیں گے جن سے آپ بتدریج سوڈیم کا استعمال کم کر سکتے ہیں۔



ایک "سپرفوڈ" کیا ہے؟

کیا آپ نے "سپرفوڈ" کی اصطلاح سنی ہے، اور کیا کوئی غذا واقعی سپر ہو سکتی ہے؟

کیا سپرفوڈز کھانے سے بعض بیماریاں جیسے دل کی بیماری یا کینسر کی روک تھام کی جا سکتی ہے؟

سپرفوڈ کسی بھی غذا کے لیے ایک اصطلاح ہے جس میں ایک ہی زمرے کے دوسرے کھانے کے مقابلے صحت کو فروغ دینے والے متعدد غذائی اجزاء ہوتے ہیں۔

مثال کے طور پر، سالمن مچھلی کو سپرفوڈ کہا جا سکتا ہے کیونکہ اس میں کیٹ فش جیسی سفید مچھلی کے مقابلے صحت کو فروغ دینے والے بہت زیادہ غذائی اجزاء ہوتے ہیں۔

حقیقت تو یہ ہے کہ سپرفوڈز میں لازمی وٹامن، معدنیات، غذائی اجزا، اینٹی آکسیڈنٹس اور/یا فائٹو کیمیکلز ہوتے ہیں - اگر آپ کی غذا ناقص ہے، تو روزانہ 1 کپ بلوبیریز اور ایک ٹکڑا سالمن مچھلی رات کے کھانے میں کھانے سے ضروری نہیں کہ آپ کی دل کی بیماری سے روک تھام ہو جائے۔

کئی عوامل ہیں جیسے ہمارے جینز، ہماری عمر، اور طرز زندگی کے عوامل جو بیماریوں کے فروغ میں ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ان عوامل میں سے بعض جیسے جینز اور عمر پر ہمارا قابو نہیں ہوتا، جبکہ آپ کی طرز زندگی ایسی چیز ہے جس پر آپ کو قابو حاصل ہے۔

ایک ٹیم کے طور پر کام کرنے اور ان میں سے کچھ بیماریوں کے خلاف سب سے زیادہ حفاظتی فائدہ حاصل کرنے کے لیے مجموعی طور پر متوازن اور صحت بخش خوراک کے ساتھ سپرفوڈز کا استعمال لازمی کرنا چاہیے۔

وہ چیزیں جو آپ اپنی خوراک کو بہتر بنانے کے لیے کر سکتے ہیں:

- اپنی کھانے کی پلیٹ کو لین پروٹین کی تھوڑی مقدار (3-4 اونس) سے متوازن بنائیں۔
- اناج کی تھوڑی سی مقدار (بیس بال کی سائز کے برابر) کھائیں – یوں پروسیس شدہ یا نشاستہ دار سبزیوں جیسے شکر قندی یا مکئی پر سالم اناج کا انتخاب کرنا۔
- اپنی نصف پلیٹ کو پھلوں اور سبزیوں سے پُر کریں – روزانہ جتنے رنگ کے پھل اور سبزیاں ممکن ہوں کھائیں!
- سادہ کم چکنائی والی یا بغیر چکنائی والی دودھ کی مصنوعات یا کیلشیم سے بھرپور دودھ کے متبادلات کا انتخاب کریں۔
- ذیل میں درج فہرست ان "سپرفوڈز" کی متعدد اقسام کھائیں۔ ان میں سے بعض غذاؤں کو اعتدال کے ساتھ استعمال کیا جانا چاہیے (مثال کے طور پر: ڈارک چاکلیٹ، وائن اور گریاں)۔

مقبول سپرفوڈز

- **سالمن** ایک چکنائی دار مچھلی ہے جس میں سیر شدہ چکنائی کم ہوتی ہے اور اومیگا 3 فیٹی ایسڈز زیادہ ہوتے ہیں، جو دل کی غیر معمولی دھڑکنوں کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں، ٹرائگلیسرائیڈز (زیادہ تر کھانوں اور آپ کے جسم میں چربی کی کیمیائی شکل) کو کم کر سکتے ہیں اور شریانوں میں چپکنے والے مادے کی رفتار آہستہ کر سکتے ہیں۔
  - دی امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن ہفتے میں مچھلی کی 3.5- آؤنس کی کم از کم دو سرونگز کھانے کی سفارش کرتی ہے۔

- **خمیر شدہ کھانے کی اشیاء** میں صحت مند آنتوں کے بیکٹیریا ہوتے ہیں جو آپ کے نظام ہضم کو صحت مند بیکٹیریا کے معمول کے توازن میں واپس لانے میں مدد کرتے ہیں۔
  - اس کے چند فوائد میں آپ کے جسم کی انفیکشنز سے لڑنے کی صلاحیت کو بڑھانا، مدافعتی نظام میں بہتری لانا اور جسم میں سوزش کو کم کرنا شامل ہے۔
  - اس کی مثالوں میں کیفیر، کمبوچا، کمچی، ساورکراٹ، دہی شامل ہیں جو یہ بتاتے ہیں کہ ان میں ”زندہ اور فعال کلچر“ پر مشتمل ہیں اور دیگر کلچرڈ دودھ کی مصنوعات شامل ہیں۔
- **بیریز** جیسے بلو بیریز اور اسٹرابیریز میں نصف سطح تک فائٹوکیمیکلز ہوتے ہیں جنھیں فلیونوائڈز کہتے ہیں۔
  - ایک مطالعہ سے پتہ چلا ہے کہ وہ عورتیں جو زیادہ بلو بیریز اور اسٹرابیریز استعمال کرتی ہیں انھیں دل کے دورے کا کم خطرہ ہوتا ہے۔
  - امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن دن میں نو سرونگز پھلوں اور سبزیوں کی سفارش کرتی ہے جو تقریباً 4.5 کپ کے مساوی ہے۔
- **کوینوا اور لال ساگ** – جو ”مشابہ اناج“ ہیں (جس کا مطلب ہے کہ وہ حقیقی اناج نہیں ہیں) فائبر، غذائی اجزاء سے بھرپور ہوتے ہیں اور دونوں میں نسبتاً زیادہ پروٹین ہوتے ہیں۔
- **السی اور چیا کے بیج** دل کے لیے صحت مند اومیگا 3 چکنائی، فائبر اور اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتے ہیں۔
- **کدو** میں کیلوریز کم ہوتی ہیں، فائبر زیادہ ہوتا ہے اور وٹامن اے زیادہ ہوتا ہے۔
- **کیل** وٹامن A اور C، پوٹاشیم اور فائٹوکیمیکلز فراہم کرتا ہے۔
- **گری دار میوے اور پھلیاں** اگر اعتدال کے ساتھ کھائے جائیں تو پروٹین اور پولی سیچوریٹیڈ اور مونو سیچوریٹیڈ چکنائی کا اچھا ذریعہ ہوتے ہیں۔
  - مثالوں میں شامل ہیں غیر نمکین بادام، مونگ پھلی، پستہ اور اخروٹ۔
  - امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن ہفتے میں چار سرونگز کھانے کی سفارش کرتی ہے۔
  - ایک سرونگ کی مقدار کو 4/1 تا 3/1 کپ تک محدود کریں۔

- **سادہ کم چکنائی والی یا بغیر چکنائی والا دہی** کیلشیم، وٹامن ڈی، پروبایوٹکس اور پروٹین فراہم کرتا ہے۔
  - یہ پکوانوں میں کھٹی کریم کا ایک اچھا متبادل ہو سکتا ہے۔
- **ڈارک چاکلیٹ** میں زیادہ فلیوونوائیڈز ہوتے ہیں، لیکن اس میں چکنائی اور کیلوریز بھی ہوتی ہیں۔
  - وزن میں اضافے سے بچنے کے لیے اعتدال میں رہیں۔
  - اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کم از کم 70% یا اس سے زیادہ کا انتخاب کریں تاکہ زیادہ سے زیادہ فلیوونائڈز اور چینی کی کم سے کم مقدار کو یقینی بنایا جا سکے۔
- **سرخ وائن** کے اعتدال کی حد میں کچھ صحت کے فوائد ہوتے ہیں، لیکن اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ زیادہ بہتر ہوتا ہے۔
  - درحقیقت، الکحل کے استعمال کے صحت پر منفی اثرات ہوسکتے ہیں، جیسے ٹرائیگلیسرائیڈ کی سطح میں اضافہ، بلند فشار خون اور جگر کو نقصان پہنچنا۔

کراہ سیب اور کیل کی سلاد کے لیے یہاں کلک کریں۔
ایک فلنگ والے بیکڈ بلیو بیری دلیہ کا ناشتہ بنانے کی ترکیب کے لیے یہاں کلک کریں۔

صحت مندانہ عمر رسیدگی کے نیوز لیٹر کے سابقہ ایڈیشنز کے لیے یا کسی مختلف *زبان میں پیشکش کردہ نیوز لیٹر تلاش کرنے کے لیے یہاں کلک کریں۔

*نیوز لیٹر کے ترجمہ شدہ ورژن شاید فوری طور پر سائٹ پر پوسٹ نہ کیے جائیں۔
براہ کرم اکثر و بیشتر چیک کرتے رہیں!

نوٹ: *اس نیوزلیٹر کے مواد کا مقصد کسی طبی، صحت کی یا دوسری کیفیات کی تشخیص اور علاج کرنا نہیں ہے۔ کسی طبی حالات کے حوالے سے کسی بھی سوال کے ضمن میں آپ کو اپنے معالج یا دوسرے کوالیفائیڈ طبی فراہم کنندہ سے مشورہ لینا چاہیے۔*

ہماری ویب سائٹ دیکھیں

Illinois Department on Aging | One Natural Resources Way, Suite 100, Springfield, IL 62702- 1271

aging.communications@illinois.gov سے ان سبسکرائب کریں

مسلسل رابطے کے بارے میں

melanie.kluzek@illinois.govکی جانب سے ان کے اشتراک سے ارسال کردہ

Constant Contact

آج ہی مفت میں ای میل مارکیٹنگ آزمائیں!