

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ 1 تا 4)

- سوال 1- روزمرہ مسائل سے نمٹنے کے لیے ہوم اکنامکس کی تعلیم کیا کردار ادا کر سکتی ہے؟ وضاحت کریں۔ (20)
- سوال 2- متوازن غذا کے حصول کے لیے کاربوہائیڈریٹس کی اہمیت بیان کریں نیز کاربوہائیڈریٹس کے مختلف ذرائع تفصیلاً بیان کریں۔ (20)
- سوال 3- حیاتیات کی مختلف اقسام اور انہیں حاصل کرنے کے ذرائع مفصل بیان کریں۔ (20)
- سوال 4- کاپر اور سوڈیم کی غذائی افادیت بیان کریں نیز وضاحت کریں کہ روزمرہ خوراک میں ان کی مناسب مقدار کو کس طرح یقینی بنایا جاسکتا ہے؟ (20)
- سوال 5- چکنائی کی مختلف اقسام بیان کریں۔ غذا کو متوازن بنانے کے لیے چکنائی کی اہمیت تحریر کریں۔ (20)

ANS 01

اس دار فانی کے آغاز سے عورت ہی گھر کے نظام کو چلاتی آئی ہے۔ اور تمام چھوٹی بچیاں نسل در نسل اپنی مائوں سے خانہ داری اور گھریلو امور کے رموز و اوقاف سیکھتی آتی ہیں۔ یہ تربیت ہمہ وقتی طور پر ہے۔ مائیں کھیل کھیل کے ذریعے اپنی بچیوں کو گھریلو ذمہ داری اور امور سے آگاہ کرتی آئی ہیں۔ مگر وقت اور حالات کے تقاضے کے تحت بعض مائیں خانہ داری کی گھریلو تعلیم کے علاوہ دیگر مضامین کی تعلیم حاصل کرنے کے لیے مدرسے جانے لگیں۔ اس طرح ماں اور بیٹی دونوں گھر کی تربیت کو کل وقتی تربیت کے طور پر جاری نہ رکھ سکیں اور امور خانہ داری میں غفلت کا اثر گھر اور کنبے کی زندگی پر پڑے گا۔

گھر اور کنبہ معاشرے کا اہم جزو ہیں۔ اور ان میں کوئی نقص یا خرابی آ جائے تو سارا معاشرہ متاثر ہوتا ہے۔ اس لیے کچھ لوگوں کو اس صورت حال سے تشویش ہوئی اور اس کا حال ڈھونڈنے کی فکر میں لگ گئے۔ انیسویں صدی کے شروع میں امریکا میں شکاگو کے مقام پر پہلے ایک اور پھر کچھ اور کھانے پکانے کے سکول کھلے۔ جو بہت جلد پھر دل عزیز اور کامیاب ہوئے ان کی کامیابی دیکھ کر اس کی جگہ 1821 میں ایک خانگی آرٹ سکول اور 1935 میں سینے پرورنے کا سکول بھی کھل گیا۔ یہ تینوں مدرسے بڑے کامیاب رہے اور ان کی کامیابی سے متاثر ہو کر ایک امریکی خاتون کیتھرائن ای بچر نے اپنی تصانیف کے ذریعے ایک مہم شروع کی۔

1841 میں اس نے ایک کتاب Treatise on Domestic Economy اور 1869 میں ایک اور کتاب Principles of Domestic Science شائع کی۔ ان دونوں کتابوں میں اس نے اس چیز کی تائید کی کہ گھریلو رہن سہن بھی ایک علم ہے اور اسے جمع کیا جانا چاہیے۔ چنانچہ

1893ء میں شکاگو کے عالمی میلے کے موقع پر ایک ہوم اکنامکس ایسوسی ایشن بھی قائم ہو گئی اور اس طرح ایک عالمی تحریک کی بنیاد رکھی گئی۔ اس تحریک کا مقصد گھر کے کنبے کے مسائل اور ان کا حل پر روشنی ڈالنا اور گھر اور کنبے کی زندگی کو بہتر بنانا ہے۔ یہ تحریک ہوم اکنامکس کی تحریک کہلانے لگی اور آہستہ آہستہ یہ تحریک پوری دنیا پر باوی ہو گئی۔

آج سے چند سال قبل ہمارے تعلیمی اداروں میں کھانے پکانے اور سینے پرونے سے متعلق چند باتیں سکھائی جاتی تھیں۔ اور یہ تصور کر لیا جاتا تھا۔ کہ بچیوں کو خانہ داری کے فرائض سنبھالنے کا اہل بنا دیا گیا ہے۔ لیکن تجربے سے ثابت ہوا ہے کہ تعلیم کو سینے پرونے اور کھانے پکانے تک محدود نہیں رہنا چاہیے۔ خانہ داری کو بخوبی سر انجام دینے کے لیے اور بھی بہت کچھ سیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور یہ تعلیم انہیں ہوم اکنامکس کے مضمون کے ذریعے آسانی سے دی جا سکتی ہے۔

یہ ایک ایسا مضمون ہے جو ہماری گھریلو زندگی کے ہر پہلو سے تعلق رکھتا ہے۔ اس کے ذریعے ہماری بچیاں صرف کھانے پکانے سینا پرونا اور گھر کا انتظام کرنا ہی نہیں سیکھتیں بلکہ ان میں خانہ داری کے مختلف مسائل اور معاملات کو سمجھنے اور ان کے حل کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ ہوم اکنامکس کے معنی گھریلو معاشیات ہے یہ بہت وسیع مضمون ہے اور اس کا تعلق گھر کے تمام معاملات اور کام کاج سے ہے۔ عام طور پر خانہ داری میں کھانا پکانا کپڑے سینا بچوں کی دیکھ بھال شامل ہے۔ یہ تمام کام کیسے انجام پاتے ہیں۔ اس کا انحصار خاتون خانہ کی ذہانت تربیت اور انتظام کرنے کی صلاحیتوں پر ہے۔

ہوم اکنامکس ایک ایسی سائنس ہے جس کے پڑھنے سے انسان اپنے ذرائع کا بہترین استعمال کر کے اپنے گھر کا انتظام ایسے طریقے سے کرتا ہے جو خاندان کی زیادہ سے زیادہ بھلائی اور فائدے کا سبب ہوتا ہے۔

اس تحریک کا بنیادی فلسفہ اگر انسانوں کو اس زمین پر اپنے عارضی قیام میں حقیقی خوشی صرف اس صورت میں حاصل ہو سکتی ہے کہ اگر اسے اپنے گھرانے میں ایک تسکین بخش اور بافراذ زندگی میسر آ جائے اس تحریک کے رہنما اس نتیجے پر پہنچے کہ اگرچہ پھر انسان میں فطری طور پر یہ استعداد موجود ہے کہ وہ گھریلو زندگی کی برکتوں سے فائدہ حاصل کرے لیکن لا علمی اور جہالت کی وجہ سے وہ اپنی اس فطری استعداد سے کما حقہ فائدہ اٹھانے سے قاصر رہے۔ اس طرح وہ گھریلو زندگی کی خوشیوں سے محروم رہ جاتا ہے۔ اس لاعلمی اور جہالت کو دور کرنے کے لیے اس چیز کی ضرورت محسوس کی گئی ہے۔ کہ ان تمام معلومات کو یکجا کر کے ایک علم مرتب کیا جائے اور پھر اس کی تدریس کی جائے۔ اور پھر اس سے فائدہ حاصل کیا جائے۔ چنانچہ فیصلہ یہ ہوا کہ پہلے تمام علوم سے وہ معلومات

اخذ کر لی جائیں۔ جن کا کوئی تعلق خاندان کے رہن سہن اور زندگیوں سے ہے دوسرا مفید یہ کہ خوش گوار گھریلو زندگی گزارنے کی راہ میں جو رکاوٹیں ہیں انہیں خصوصی تحقیق کے ذریعہ سے دور کیا جائے۔

پھر اس دوپہری کوشش سے جو معلومات حاصل ہوں انہیں موثر تدریس کے ذریعے عام کیا جائے اس خصوصی تحقیق سے حاصل کردہ ذخیرہ علم کو یکجا کر کے اسے ہوم اکنامکس کا نام دیا گیا۔ اور اس طرح ہوم اکنامکس کو بطور تدریس مضمون عالم وجود میں لایا گیا۔ گھر کو چلانے کی ذمہ داری عورت پر عائد ہوتی ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ ایسی تربیت حاصل کرے جس سے گھریلو امور نہایت خوش اسلوبی سے سرانجام پائیں اکثر یہ کہا جاتا ہے کہ ایک قوم کی ترقی کی عکاسی اس کے طریقہ رہائش سے ہوتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ لڑکیاں وقت کے تقاضوں کے مطابق گھریلو معاشیات کی تعلیم و تربیت حاصل کریں۔ پہلے زمانے میں زندگی نہایت سادہ تھی اور عورتیں گھروں سے باہر نہیں نکلتی تھیں۔ اور گھر کے تمام امور خود سرانجام دیتی تھیں اس لیے ہوم اکنامکس کی تعلیم حاصل کرنے کی کوئی خاص ضرورت محسوس نہیں کی گئی تھی لیکن موجودہ دور میں جبکہ لڑکیوں کے لیے بھی تعلیم ضروری سمجھی جاتی ہے۔ آج کے دور میں زمانے کے تقاضوں کے ساتھ معیار زندگی بھی بلند ہو گیا ہے۔ اور ساتھ ہی گھریلو مسائل بھی پیچیدہ ہو گئے ہیں۔ اب خاتون خانہ کے لیے نہایت ضروری ہے کہ وہ وقت قوت اور باقی تمام ذرائع کا استعمال بہتر طور پر کرے۔ گھر اور باہر دونوں کی مصروفیات کے ساتھ اپنی ساری ذمہ داری بہتر طور پر نبھائے۔ بچوں کی دیکھ بھال کے لیے بھی اس کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ ان کی مناسب غذا لباس اور تربیت کے اچھے طریقے کیا ہیں۔ افراد خانہ کے ساتھ اچھے تعلقات رکھنا گھریلو کاموں کو سلیقے کے ساتھ سر انجام دینا اور اپنے ماحول کو خوشگوار رکھنا وغیرہ لڑکیوں کے فرائض میں شامل ہے۔

ہوم اکنامکس پڑھنے کے بعد ایک لڑکی فرائض کی انجام دہی کے ساتھ ساتھ وسائل و ذرائع کی خوش اسلوبی سے استعمال کر سکتی ہے۔ ہوم اکنامکس کے نصاب اور تدریس پر قومی تعلیمی پالیسی میں بڑی اہمیت دی گئی ہے۔ بلکہ اس مضمون کو مڈل کی سطح پر لازمی کر دیا گیا ہے قومی تعلیمی پالیسی میں ہوم اکنامکس کو ایک خاص اہمیت اور مقام عطا کیا گیا ہے۔ دیہات کا ماحول شہر کے ماحول سے مختلف ہے۔ اور دونوں کے کاموں کی نوعیت بھی مختلف ہوتی ہے مگر کام کرنے کے اصول ایک ہی ہیں۔ جو دونوں جگہوں کے ماحول کی ضرورت کے مطابق استعمال ہو سکتے ہیں۔

ہوم اکنامکس کے تاریخی پس منظر کے تحت جو مقاصد متعین کیے گئے ہیں وہ درج ذیل ہیں:

- ۱- فرد کو کنبے کی مشترک زندگی کے لیے بذریعہ تعلیم تیار کرنا۔
- ۲- گھریلو زندگی کے سامان اور ان کے استعمال کے طریقوں کو بہتر بنانا۔
- ۳- افراد کی مختلف عمروں میں بدلتی ہوئی ضروریات کے بارے میں تحقیق کرنا اور اس کی ضرورت کا پورا کرنے کے طریقے اور ذرائع دریافت کرنا۔
- ۴- گھر بستی اور قوم میں ایسے حالات پیدا کرنا کہ جن سے گھریلو زندگی پر مفید اثرات مرتب ہوں۔
- ۵- انسان کی بعض بنیادی اہلیتیں ایسی ہیں۔ جو ہر کنبے کی زندگی کو خواہ وہ کنبہ کسی طبقے یا درجے کا کیونہ ہو بہتر بناتی ہیں اور ان خاص اہلیتوں کو فروغ دینا ہوم اکنامکس کا وہ واضح مقصد ہے جس کے ذیلی مقاصد کو ہم یوں بیان کر سکتے ہیں۔
- ۶- ان اقدار کا یقین کرنا جو انفرادی کا اجتماعی زندگی کو بامعنی بناتی ہیں۔ اور پھر ان اقدار کی روشنی میں تدریس کے مقاصد متعین کرنا گھر اور بستی میں وہ ماحول پیدا کرنا جس میں تمام افراد اپنی عمروں کے ہر دور میں صحت مند زندگی گزار سکیں۔ اور مزید ترقی کر سکیں۔
- ۷- کنبے کے اندر اور بستی میں افراد کے باہمی تعلقات کو بہترین طریقے پر قائم کرنا اور فروغ دینا۔
- ۸- بچوں کی ذہنی معاشرتی اور جسمانی ترقی کی طرف خاص توجہ دینا۔
- ۹- کنبے کے مالی اثاثے کے استعمال کے ایسے طریقے دریافت کرنا جن سے کنبہ بہترین اقتصادی زندگی گزار سکے۔
- ۱۰- مستقبل کے بارے میں ایسے انتظامات تجویز کرنا جن سے کنبے اور اس کے افراد کا مالی تحفظ ہو۔
- ۱۱- خوراک لباس اور دیگر خانگی اخراجات کے بارے میں ایسے منصوبے بنانا جو اس کنبے کے لیے متعین کردہ اقدار اور مقاصد کے حل کرنے میں مدد دیں۔
- ۱۲- خانگی سامان اور اجناس کی خریداری کے لیے ایسے منصوبے بنانا جن کے ذریعے کنبے کے اقتصادی اور مالی اثاثے کا استعمال ہو سکے۔
- ۱۳- گھرمیں ایسا ماحول پیدا کرنا جن سے افراد کے ذاتی مقاصد اور کنبے کے اجتماعی مقاصد پوری طرح ہو سکیں۔
- ۱۴- ادب اور جن کے ذریعے افراد کی ذاتی زندگی کو زیادہ سلکشن بنانا اور فارغ لمحات کو مفید مشاغل میں استعمال کرنے کے مواقع بہم پہنچانا۔

باوجود ذہنی یا معاشرتی اختلاف کے باہمی تعاون کے ساتھ زندگی گزارنے کی تربیت دینا۔ ہم ہوم اکنامکس کے مقصد اس طرح بھی بیان کر سکتے ہیں کہ گھریلو زندگی کو صحیح خطوط پر قائم کر کے اسے زیادہ موثر مفید اور خوشگوار بنایا جائے۔ تاکہ فرد کا گھریلو زندگی سے ایک بامعنی گہرا اور مضبوط رابطہ استوار ہو جائے۔

فرد کنبے کی برکات سے مستفید ہو کر اپنی زندگی خوشی و کامرانی سے گزار سکے۔ فرد کو دہن سہن کے اصول سکھائے جائیں اور اجتماعی زندگی کی وہ بنیادی اقدار سمجھائی جائیں جن کی وجہ سے وہ معاشرے کا ایک مفید اور داپسند فرد بن جائے۔ فرد ایک خوشگوار ماحول میں زندگی سکون اطمینان و مسرت سے گزار سکے۔

ANS 02

کاربوہائیڈریٹ سے تیار کردہ گلوکوز یا شوگر ایک ایندھن کا کام کرتی ہے جو جسم استعمال کرے گا۔ کاربوہائیڈریٹ کے اہم فوائد جسم کو مختلف افعال انجام دینے کے ساتھ ساتھ ہر دن مختلف سرگرمیاں انجام دینے کے لئے توانائی کا ذریعہ ہیں۔

کاربوہائیڈریٹ کو دو اقسام میں تقسیم کیا جاسکتا ہے ، آسان اور پیچیدہ۔ دونوں قسم کے کاربوہائیڈریٹ کے کیمیائی ڈھانچے میں فرق ہے۔ عام طور پر ، سادہ کاربوہائیڈریٹ صرف بنیادی شوگر پر مشتمل ہوتے ہیں جو جسم کے ذریعہ آسانی سے ہضم اور جذب ہوجاتے ہیں۔ دریں اثنا ، پیچیدہ کاربوہائیڈریٹ میں شوگر کی لمبائی ہوتی ہے ، لہذا اس قسم کے کاربوہائیڈریٹ کو ہضم اور جذب کرنے میں کافی وقت لگتا ہے۔ قدرتی کاربوہائیڈریٹ کا ایک ایسا ذریعہ جو آسانی سے پائے جاتے ہیں ، یعنی اناج ، بیج ، گری دار میوے ، پھل ، سبزیاں اور دودھ کی شکل میں۔

کاربوہائیڈریٹ کی اقسام
یہاں تین خوراکی غذائی اجزاء ہیں ، یعنی غذائی اجزاء جو ہمارے استعمال کی جانے والی کچھ کھانوں میں موجود ہیں۔ کاربن ہائیڈریٹ تین غذا میں سے ایک ہے۔ باقی دو میکروائٹریٹ چربی اور پروٹین ہیں۔

کاربوہائیڈریٹ تین اقسام پر مشتمل ہے ، یعنی۔

ٹی

نشاستہ ایک کاربوہائیڈریٹ ہے جو پودوں سے اخذ کردہ کھانے میں پایا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر ، اناج ، سبزیاں ، اور گری دار میوے۔ نشاستہ دار کھانے ، جیسے پاستا اور روٹی ، میں نشاستہ بھی شامل ہے۔

• فائبر

پودوں سے حاصل کردہ کھانے میں بھی فائبر پایا جاتا ہے۔ گندم کی روٹی ، پھلیاں ، اور جلد کے ساتھ کھائی جانے والی کچھ سبزیاں فائبر کے اچھے ذرائع ہیں۔

• شوگر

تمام کاربوہائیڈریٹ چینی نہیں ہیں ، لیکن تمام شکر کاربوہائیڈریٹ ہیں۔ شوگر قدرتی طور پر مختلف کھانے کی اشیاء سے حاصل کی جاسکتی ہے۔ پھل میں پائے جانے والی چینی کو فروٹوز ، دودھ میں چینی کو لیکٹوز اور چینی کو سوکروز کہتے ہیں۔ کیک ، چاکلیٹ ، اور کینڈی بنانے کے عمل میں ، سوکروز کو عام طور پر میٹھا بنانے والے کے طور پر شامل کیا جاتا ہے۔

جسم کے لئے کاربوہائیڈریٹ کے فوائد
کاربوہائیڈریٹ جسم کے لئے توانائی کا ایک ذریعہ ہیں۔ جب آپ کاربوہائیڈریٹ کھاتے ہیں تو ، جسم اسے گلوکوز میں تبدیل کر دے گا جو جسم کا اہم ایندھن ہے۔ جسم کو کاربوہائیڈریٹ کی ضرورت ہے کیونکہ ان مادوں سے کچھ انتہائی اہم فوائد ہیں ، جن میں شامل ہیں:

• توانائی کا منبع

جب آپ سانس لیتے ہیں ، چلتے ہیں ، چلتے ہیں ، سوچتے ہیں یا دوسری سرگرمیاں جیسے ورزش کرتے ہیں تو ، آپ کے جسم کو توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ توانائی کاربوہائیڈریٹ سے حاصل کی جاتی ہے جو گلوکوز میں ہضم اور عمل میں لائی جاتی ہے۔ اس کے بعد ، انسولین جسم کے خلیوں کے ذریعے جذب شدہ گلوکوز میں مدد کرے گی۔ اس سے جسم کو توانائی ملتی ہے۔

• صحت مند طریقے سے کیلوری کی ضروریات پوری کریں

کیلوری کی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے ، آپ کو لازمی طور پر کھانے کی اشیاء پر توجہ دینی ہوگی تاکہ جسم کو زیادہ کیلوری بنانے کے لئے زیادہ سے زیادہ غذا نہ لگے۔ اسی مقدار میں وزن کے ساتھ چربی سے کم کاربوہائیڈریٹ سے نکالی جانے والی کیلوری۔ اگر آپ کے کاربوہائیڈریٹ کے ذریعہ آپ کے منتخب کردہ کاربوہائیڈریٹ کے ذرائع میں اعلیٰ فائبر مواد ہوتا ہے جیسے بھوری چاول ، گندم کی پوری روٹی ، اور پھلیاں ہوتی ہیں تو آپ کے جسم کی کیلوری کی کھپت بہتر ہوگی۔ جسم کی 45-65 فیصد کیلوری کو کاربوہائیڈریٹ سے آنے کی سفارش کی جاتی ہے۔

• بیماری کا خطرہ کم کرنا

گری دار میوے اور سبزیوں سے حاصل شدہ کاربوہائیڈریٹ کے استعمال سے فوائد بیماری کے خطرے کو کم کرسکتے ہیں۔ ان کاربوہائیڈریٹ میں موجود فائبر قبض کے خطرے کو کم کرسکتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹ کے فوائد کی بدولت آنتوں کی صحت کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ درحقیقت ، تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ کچھ قسم کے فائبر خون میں کولیسٹرول کی سطح کو کم کرسکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ، اگرچہ ابھی تک پوری طرح سے ثابت نہیں ہوا ہے ، متعدد مطالعات میں زیادہ فائبر اناج اور کاربوہائیڈریٹ کھا کر موٹاپا اور ذیابیطس کا خطرہ کم ہوا ہے۔

کاربوہائیڈریٹ کی کمی نہ ہو

کاربوہائیڈریٹ کی ضرورت ہر دن کے لئے ہے۔ اس کا انحصار عمر ، جنس ، جسمانی سرگرمی ، اور کچھ طبی شرائط پر بھی ہے۔ لیکن عام طور پر ، صحت مند بالغوں کو کاربوہائیڈریٹ کی مقدار تقریباً 220 - 300 گرام فی دن کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان لوگوں کے لئے جو وزن کو برقرار رکھنا چاہتے ہیں ، کاربوہائیڈریٹ کی تجویز کردہ فی دن 50-150 گرام ہے۔

50 سال سے کم عمر کی خواتین کو روزانہ 25 گرام فائبر کی ضرورت ہوتی ہے ، جبکہ 50 سال سے زیادہ عمر کی خواتین کو 21 گرام ریشہ روزانہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ دریں اثنا ، 50 سال سے کم عمر کے مردوں کو فی دن 38 گرام ریشہ اور 50 سال سے زیادہ عمر کے مردوں کو 30 گرام فی دن کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر کاربوہائیڈریٹ سے تیار کی گئی چینی کو فوری طور پر استعمال نہ کیا گیا تو جسم میں چربی کے طور پر ذخیرہ کیا جائے گا۔ لہذا ، ضرورت سے زیادہ کاربوہائیڈریٹ کھانے کا مطلب یہ ہے کہ آپ جسم میں زیادہ چربی جمع کرتے ہیں۔ اس سے مختلف بیماریوں جیسے موٹاپا ، ذیابیطس اور دل کی بیماریوں کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

اس کے برعکس ، کاربوہائیڈریٹ کی کمی جسم کے لئے بھی اچھی نہیں ہے۔ جب کاربوہائیڈریٹ کی کمی ہوتی ہے تو ، جسم لنگڑا ہوجاتا ہے اور پروٹین اور چربی کو توانائی کے طور پر استعمال کرنے کے لئے لے جاتا ہے۔ توانائی کے طور پر استعمال ہونے والی چربی کو توڑنے کے عمل سے خون میں کیٹونیز جمع ہوسکتے ہیں۔ اگر مسلسل چھوڑ دیا جائے تو ، کیٹوسس کا سبب بن سکتا ہے۔ کیٹوسس چکر آنا ، کمزوری ، متلی اور پانی کی کمی کا سبب بن سکتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹ کی کمی کی وجہ سے آپ کو دوسرے غذائی اجزاء کی کمی ہوجاتی ہے جو جسمانی افعال کے لئے اہم ہیں۔

کاربوہائیڈریٹ کی قسم اور حصے کا انتخاب کرنے میں عقلمند رہیں ، تاکہ کاربوہائیڈریٹ کے فوائد حاصل کریں جو جسم کی ضروریات کے لئے موزوں ہیں۔

ANS 03

تازہ پھلوں اور سبزیوں میں ایک خاص جزو ہوتا ہے جو صحت کے **حیاتین** یا وٹامن (vitamin) رکھا گیا ہے۔

وٹامن یا حیاتین کی بہت سی اہم اقسام دریافت کی جا چکی ہیں۔ اب تک جو اقسام دریافت کی جا چکی ہیں ان میں درج ذیل پانچ اہم اقسام شامل ہیں۔

- حیاتین الف (Vitamin A)
- حیاتین ب (Vitamin B)
- حیاتین ج (Vitamin C)
- حیاتین د (Vitamin D)
- حیاتین ہ (Vitamin E)

حیاتین - وٹامن

Vitamin

(Micronutrients)

وٹامن نامیاتی اجزاء ہوتے ہیں -

جن سے توانائی حاصل نہیں کی جاسکتی لیکن یہ نارمل میٹابولزم (Metabolism)

کے لئے انتہائی ضروری ہوتے ہیں۔

ان کی بہت کم مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔

اور ان کی کمی کی وجہ سے میٹابولزم کے مسائل اور مختلف بیماریاں لاحق ہوسکتی ہیں۔

یہ محافظ غذا

(Protective Food)

کے زمرے میں آتے ہیں۔

ان کی اب تک 21 اقسام شناخت ہوچکی ہیں۔ ہر وٹامن کے اپنے مخصوص کام ہیں۔

وٹامن مختلف غذاؤں میں پائے جاتے ہیں۔

لیکن کچھ وٹامن آنتوں میں موجود بیکٹیریا (Friendly Bacteria)

کے سبب بھی بناتے ہیں۔

وٹامن انسانی جسم میں میں کیمیکل عمل کو کنٹرول کرتے ہیں۔

ان کے بغیر یہ عمل شروع نہیں ہوسکتا۔

کچھ وٹامن کی اینٹی آکسیڈنٹ (Antioxidant)

خاصیت ہوتی ہے۔

وٹامن عموماً نباتاتی ہوتے ہیں جو کہ سبزیوں کی غذا کے ذریعے بلواسطہ طور پر یا بلاواسطہ حیوانی غذا کے ذریعے انسان حاصل کرتا ہے۔ وٹامن کو دو گروپ میں تقسیم کیا گیا ہے۔

ایک وہ ہیں جو پانی میں حل ہوجاتے ہیں جن میں وٹامن بی کمپلیکس اور وٹامن سی شامل ہیں۔ اور دوسرے گروپ چکنائی میں حل پذیر ہوتے ہیں جن میں وٹامن اے، ڈی، اور کے شامل ہیں۔ بہت سے وٹامن غذا پکانے کی وجہ سے ضائع ہوجاتے ہیں۔

جب ان کو کھلے برتن میں پکایا جاتا ہے اور آکسیڈیشن کا عمل ہوا کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اگر کھانا پکاتے ہوئے بیکنگ پاؤڈر (کھانے کا سوڈا) استعمال کیا جائے تو وٹامن بی، سی اور ڈی ضائع ہوجاتے ہیں۔

مختلف غذاؤں میں معدنیات کی تفصیل (Mineral/Micronutrients)

ڈیری پروڈکٹ

کیلشیم وافر مقدار میں مہیا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ پوٹاشیم، فاسفورس، میگنیشیم اور آئیوڈین بھی وافر مقدار میں پائی جاتی ہے۔

مچھلی

اس کے ذریعے اومیگا فیٹی ایسڈ اور آئیوڈین حاصل کی جاسکتی ہے۔

پھلیاں

اس کے ذریعے حل پذیر ریشہ (پیکٹن Pectin-) حاصل کیا جاسکتا ہے۔

اور غیر حل پذیر ریشہ (سیلولوز Cellulose-) حاصل کیا جاسکتا ہے۔

گوشت

آئرن (لوہا)، زنک اور وٹامن (12) حاصل کیا جاسکتا ہے۔

اس کے علاوہ کوپر، فاسفورس اور ملینیم بھی موجود ہوتی ہے۔

مغز (Nut)

کوپر، میگنیشیم ان غذاؤں میں موجود ہوتا ہے۔

اس سے وٹامن ای وافر مقدار میں حاصل کیا جاسکتا ہے۔

سبزیاں

سبزیاں عموماً پکا کر کھائی جاتی ہیں۔ ان سے بہت سے اجزاء حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ جس کے لئے ضروری ہے کہ سبزیاں پکانے کے طریقہ کار کو بہتر کیا جائے۔ ان سے حل پذیر ریشہ پیگٹن حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ان سے غیر حل پذیر ریشہ سیلولوز بھی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ میگنیشیم اور یوٹاشیم بھی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ فولک ایسڈ بھی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ تقریباً 35 فیصد بیٹاکروٹین (Beta Carotene) حاصل ہوتا ہے۔ 17 فیصد وٹامن سی حاصل کیا جاتا ہے۔

بند گوبھی، پھول گوبھی

اس میں موجود اجزاء کینسر کے بچاؤ کے لئے مفید ثابت ہوتے ہیں۔ گہری سبز سبزیاں (پالک وغیرہ)، پیلی اور اورنج رنگ کی سبزیاں (ٹماٹر، گاجر، میٹھے آلو اور کدو وغیرہ) (Allium Vegeta) (لہسن اور پیاز وغیرہ) 80-90 / کیروٹینوائڈ (Carotenoids) پری سبزیوں میں پایا جاتا ہے۔ اسے زینتھوفل (Xanthophylls) بھی کہا جاتا ہے۔ 10-20 فیصد کیروٹن (Carotenes) بھی پایا جاتا ہے۔ جبکہ پیلی اور اورنج سبزیوں میں زیادہ تر کیروٹین پایا جاتا ہے۔ اس میں موجود اجزاء کینسر سے بھی تحفظ فراہم کرتے ہیں۔

ANS 04

جوں جوں انسان کی عمر میں اضافہ ہوتا ہے اس کے لئے پہلے کی طرح پھرتیلہ اور چست رہنا مشکل ہوتا ہے۔ بلاشبہ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ پہلے کی طرح پھرتی کا مظاہرہ کرنا مشکل ہوتا ہے۔ دوسری حقیقت یہ بھی ہے کہ ترقی صرف ایجادات کے حوالے سے ہی نہیں بلکہ انسانی صحت اور نفسیات کے حوالے سے بھی خاصی پیش رفت ہوئی ہے اور جدید تحقیق نے انسانی زندگی کو اور بہتر بنانے کے لئے بہت اہم کردار ادا کیا ہے اس طرح بڑھاپا جو کہ پہلے باقاعدہ ایک بیماریوں کی وجہ سمجھا جاتا ہے اس کو بھی شکست دینے کے لئے ریسرچ پر کام کیا جا

رہا ہے اور اگر اس کام کو سمجھ لیا جائے اور اس پر عمل کیا جائے تو زندگی کا آخری مرحلہ بے حد سہل اور صحت مند ہو سکتا ہے۔ سب سے پہلے تو یہ جاننا ضروری ہے کہ صحت مندی اور ترقی ایک دن میں نہیں آسکتی۔ اس کے لئے پہلے سے پلاننگ اور مشقت کرنے کی ضرورت ہے۔ خواتین کو بالخصوص متاثر کرنیوالی بیماری آسٹیوپوروسس کی اگر بات کی جائے جس میں ہڈیاں بالکل کمزور ہو جاتی ہیں اور اس حد تک کمزور ہو جاتی ہیں کہ ان کو حرکت دینا تکلیف دہ ہونے کے ساتھ ساتھ معمولی سی چوٹ یا موج بھی کسی بڑی فریکچر سے کم نہیں ہوتی۔ اس قسم کی صورتحال میں صحت مند ہو پا نا بھی خاص طور پر اگر عمر زیادہ ہو تو بے حد مشکل ہوتا ہے دنے ابھر میں اس وقت بوڑھے افراد کی کثیر تعداد موجود ہے جو کہ اس بیماری کی وجہ سے ڈپریشن اور احساس محرومی کا شکار بن کر زندگی سے بے زار بے ایک طویل عرصے تک اس بے ماری کو صرف خواتین سے ہی منسوب سمجھا جاتا تھا مگر وقت اور ریسرچ نے یہ ثابت کیا کہ مرد بھی بڑھتی عمر کے ساتھ اس مسئلے سے اسی طرح دو چار ہوتے ہیں جس طرح خواتین ہوتی ہیں ان بیماریوں کا بڑا مسئلہ تعلیم کی کمی بھی ہوتی ہے کیلشیم کا اگر اپنی عمر اور صحت کے حساب سے استعمال کیا جائے تو یہ بے حد کارآمد اور مستند نسخہ ہے انسان کو زندگی میں صحت مند رہنے کے لئے دودھ جیسی اہم غذائی اہمیت کو سمجھنا ہو گا اور اگر عملی طور پر روزانہ دودھ کے تین گلاس لئے جائیں تو کیلشیم کا بہترین اور آسان حصول ممکن ہے مگر کیلشیم والی اشیاء بہت زیادہ مقدار میں لی جائیں تو ان کا فائدہ اتنا نہیں ہو گا بلکہ زائد کیلشیم جسم میں جذب نہیں ہو گا اور دوسری بات یہ کہ کیلشیم کو وٹامن ڈی کے ساتھ ساتھ استعمال کرنا بے حد ضروری ہے دھوپ وٹامن ڈی کے حصول کا سب سے سستا اور آسان ذریعہ ہے اس کے علاوہ پاکستان میں کیلشیم کی فراہمی کا ایک اعلیٰ ذریعہ ہے اور یہ ذریعہ انسان کے جسم کو کیلشیم کی خاصی مقدار بہت آسانی سے مہیا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ ہلکی پھلکی ورزشیں بہت ساری بیماریوں سے لڑنے کا بہترین طریقہ ہے کیونکہ ورزش جسم کے پٹھوں کو متحرک کرنے کے ساتھ ساتھ مضبوط کرتی ہیں جب پٹھے مضبوط ہوں گے تو ٹوٹ پھوٹ کا عمل مشکل ہونے کے ساتھ ساتھ تعطل کا شکار بھی ہو گا۔ کم عمری میں تو ورزش بہت آسانی سے کی جا سکتی ہے مگر اگر عمر زیادہ ہو تو بہتر یہ ہے کہ ورزش ڈاکٹر کے مشورے سے ہی شروع کی جائے اور یک دم بہت مشکل اور زیادہ ورزش بھی شروع نہ کی جائے ورزش نہ صرف مدافعتی نظام کو بہتر بناتی ہے بلکہ سب سے بڑی آسانی یہ ہے کہ انسانی مشینری کو رواں بنانے کے لئے ورزش سے زیادہ اچھا نعم البدل کوئی ہو ہی نہیں سکتا اس کے لئے یہ ضروری ہے کہ ورزش کی عادت اپنے ساتھ ساتھ بچوں کو بھی ڈالی جائے۔ پاکستان ترقی پذیر ملک ہونے اور خوراک کی بنیادی سہولیات کا

فقدان ہونے کی وجہ سے بھی زیادہ آسٹیوپوروسس کا مسئلہ درپیش ہے مگر افسوس کی بات یہ ہے کہ پڑھی لکھی اور معاش اعتبار سے محفوظ خاندان کی خواتین میں بھی یہ مسئلہ موجود ہے اور بڑھتی عمر کے ساتھ جب اس مسئلے کا علم ہوتا ہے تو وقت ہاتھ سے نکل چکا ہوتا ہے اس لیے ضرورت اس بات کی ہے کہ آگاہی بڑھائی جائے۔

ANS 05

ہم اکثر یہ سنتے ہیں کہ کھانے میں چکنائی کا استعمال کم کر دو، چکنائی کھانا چھوڑ دو، کولیسٹرول بڑھ گیا ہے۔ موٹاپا آ گیا ہے، خون میں چربی بڑھ گئی ہے۔ کبھی کبھی تو یہ چربی دماغ پر بھی چڑھ جاتی ہے۔ یہ غذا میں شامل چکنائی یا چربی آخر ہوتی کیا ہے؟ کتنی اقسام کی ہوتی ہے اور کیا اتنی ہی بری ہوتی ہے جتنا کہ سمجھی جاتی ہے؟

چکنائی یا چربی جسے انگریزی میں فیٹ اور سائنسی اصطلاح میں لیپیڈ یا فیٹی ایسڈز کہا جاتا ہے، یہ ہماری روزمرہ کی غذا کا ایک اہم حصہ ہے اور ہمیں اس کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ یہ ہمارے جسم کے لئے فیول یا توانائی فراہم کرتی ہے اور جسمانی خلیات کی تعمیر کرتی ہے۔ اور ہماری جلد کو صحت مند رکھنے کے لیے بھی ضروری ہے۔ یہ خون کے پٹھوں کی تحریک اور سوزش کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔ انسانی جسم کو صحت مند اور دماغ اور عضلات کے افعال کو درست رکھتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ وٹامنز اور مختلف نمکیات کو جذب کرنے میں مدد دیتی ہے۔ ہمارے جسم کی حرارت کو قابو کرنے اور اسے گرم رکھنے میں بھی مدد دیتی ہے۔

سچوریٹڈ فیٹس: مرغی، انڈے، مکھن، گھی، چیز، دودھ، کریم، گوشت اور گری دار میوے۔ یہ زیادہ مقدار میں اچھے نہیں ہوتے۔

مونو ان سیچوریٹڈ فیٹس: یہ وہ چکنائیاں ہیں جو کولیسٹرول میں براہ راست اضافہ نہیں کرتیں مثلاً زیتون کا تیل، کینولا، مونگ پھلی، تل کا تیل، گری دار میوہ، پی نٹ بٹر، خشک میوہ جات اور بیج۔ یہ سب مناسب مقدار میں لیں تو صحت کے لئے محفوظ ہیں۔

پولی ان سیچوریٹڈ فیٹس: یہ سب سے زیادہ فائدہ مند فیٹس ہوتے ہیں اور اگر مناسب مقدار میں لئے جائیں تو برے کولیسٹرول میں براہ راست اضافہ نہیں کرتے بلکہ اچھے کولیسٹرول کو بڑھاتے ہیں اور اومیگا فیٹی ایسڈز بھی ان ہی میں شامل ہیں جیسے اخروٹ، سورج مکھی کے بیج۔ مچھلی، مکئی کا تیل۔ زیتون کا تیل اور سویا بین وغیرہ۔

ٹرانس فیٹس: یہ چکنائی کی سب سے خطرناک قسم ہے اور یہ بھی دو طرح کی ہوتی ہے۔ پہلی قسم ہے قدرتی ٹرانس فیٹ جو دودھ، پنیر اور گوشت کے کھانوں میں تھوڑی مقدار میں

مل جائے گی اور یہ ایل ڈی ایل کولیسٹرول یعنی برے کولیسٹرول میں اضافہ نہیں کرتی ہے۔ تاہم اس کی دوسری قسم جسے مصنوعی ٹرانس فیٹ یا ہائیڈرو جینیٹڈ آئل بھی کہا جاتا ہے یہ صنعتی طور پر ایک پروسیسنگ یعنی ہائیڈرو جینیشن کے تحت سبزیوں کا تیل نکال کر تیار کی جاتی ہے اور یہی وہ چربی ہے جو انسانی صحت کے لیے زیادہ نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ یہ زیادہ تر کھانوں میں استعمال ہونے والے تیل یعنی کوکنگ آئل، فاسٹ فوڈز، کیک، کوکیز، فریج فرائیز اور کریکرز، تلی ہوئی چیزوں جیسے پکوڑے، سموسے، نمکو، مٹھائیوں، پیزے اور بسکٹ وغیرہ میں استعمال کی جاتی ہے۔

یہاں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ یہ استعمال ہی کیوں کی جاتی ہے؟ تو جناب۔ یہ سستی ہوتی ہے۔ اور زیادہ دیر تک جمے رہنے کے باعث کھانے لمبے عرصے تک دکانوں میں رکھے جا سکتے ہیں۔ ایک اور وجہ اس کا ذائقہ ہے جو اشیاء کو بھی اچھا ذائقہ دیتا ہے۔ چوتھی وجہ یہ ہے کہ ٹرانس فیٹ والے تیل بار بار استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ اس لئے دکانوں پر فرائی کرنے کے لئے ان کا استعمال کیا جاتا ہے۔

سو اس چکنائی میں غذائیت نہیں ہوتی لیکن اس کا استعمال اس لیے کیا جاتا ہے کیونکہ یہ بہت سستی ہوتی ہے اور اس سے بنائے گئے کھانوں کو لمبے عرصے تک رکھا جا سکتا ہے۔ یہ چکنائی پراسیسڈ غذاؤں کا ذائقہ اور زندگی تو بڑھا دیتی ہے مگر صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔ اس کے استعمال کے تباہ کن نتائج نکلتے ہیں۔ آپ کو شاید یہ جان کر حیرت ہو کہ کھانوں میں استعمال ہونے والے کوکنگ آئل اور گھی میں پائی جانے والی چربی اور چکنائی سے دنیا بھر میں سالانہ پانچ لاکھ ہلاکتیں ہوتی ہیں۔ مگر کیسے؟

ہوتا یہ ہے کہ چکنائی خاص کر ٹرانس فیٹ چکنائی خون میں برے کولیسٹرول کی مقدار بڑھا دیتی ہے اور اس کی زیادتی سے امراض قلب اور اسٹروک یعنی فالج کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ دل کے امراض اور بلڈپریشر کے لئے بھی یہ بہت نقصان دہ ہے۔ اور وزن بھی بڑھا دیتی ہے۔ اسی طرح ایک جاپانی تحقیق میں ان فیٹس کو ڈیمینشا اور الزائمر جیسی دماغی بیماری کا خطرہ پچاس سے ستر فیصد تک بڑھانے کا ذریعہ بھی قرار دیا گیا ہے۔ ٹرانس فیٹ توند بڑھانے کا باعث بھی بن سکتی ہے۔

اگر غذا میں پروٹین کی مقدار کم ہو تو طویل المیعاد بنیادوں پر توند کی چربی میں اضافے کا امکان ہوتا ہے۔ چونکہ ٹرانس فیٹ کولیسٹرول بڑھاتی ہے اور کولیسٹرول زیادہ ہونے کے باعث خون کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں۔ جسم کے جس حصے میں خون کی نالیاں تنگ ہو جائیں وہاں خون کی فراہمی بھی کم ہو جاتی ہے۔ جس سے وہ حصہ کمزور پڑ سکتا ہے۔ اگر دماغ کے کسی

حصے میں ایسا ہو تو فالج ہو سکتا ہے اور دل میں ہوں تو دل کا دورہ پڑ سکتا ہے۔ ٹرانس فیٹ کے استعمال سے ذیابیطس ٹائپ ٹو کا خطرہ بھی بہت بڑھ جاتا ہے۔

کولیسٹرول ایک چکنائی یا چربی کی قسم ہے جو ہمارے دماغ، غدود اور خون میں پایا جاتا ہے۔ اس کے بہت سے فائدے بھی ہیں۔ یہ ہمارے جسم کے اندر ہارمون اور وٹامن ڈی بنانے کے کام آتا ہے۔ بائل (صفرہ) بناتا ہے جو چکنائی کے ہاضمے میں مدد دیتا ہے۔ پچیس فیصد کولیسٹرول ہماری غذا سے آتا ہے جبکہ باقی پچھتر فیصد ہمارے جگر میں بنتا ہے۔

یہ بھی چکنائی کی ایک قسم ہے۔ ہم جو بھی غذا کھاتے ہیں ان سے کیلوریز نکلتی ہیں۔ جن کو ہم خرچ کرتے ہیں۔ جب ہم زیادہ کھا لیتے ہیں یا حرکت نہیں کرتے تو اضافی کیلوریز یا حرارے ٹرائی گلیسرائیڈز میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ یہی بڑھ کر آگے اتھیرو اسکلیروسس یعنی شریانوں میں تنگی پیدا کرتے ہیں۔ جو آگے چل کر دل کے مرض کا باعث بنتی ہے۔

غذا میں ٹرانس فیٹ والی غذا مثلاً بیکری کی اشیاء بہت کم مقدار میں لیں۔ سفید کے بجائے بران بریڈ لیں۔ پھل اور تازہ سبزی زیادہ لیں۔ گاجر، کھیرا، ٹماٹر، شلجم، گوبھی، پیاز وغیرہ تازہ بغیر پکائے کھا لیں۔ ایسی غذا لیں جس میں وٹامن سی اور ای زیادہ ہو مثلاً خربوزہ، تربوز، بیری، شملہ مرچ، مالٹے کینو، چکوترہ، امرود، گوبھی، سورج مکھی کے بیج۔ غذا میں فائبر بڑھانے والی خوراک بڑھائیں مثلاً اناج، چوکر ملا آٹا، جوکا دلیا، چھلکے والی دالیں، پھلیاں۔

یہ چیزیں استعمال نہ کریں: فل کریم دودھ، تلی ہوئی غذائیں، مکھن یا گھی میں پکی چیزیں، بنا سستی گھی، دیسی گھی، کریم اور مایونیز، پروسس کی ہوئی پنیر، وائٹ بریڈ، سفید چاول، سفید آٹے سے بنے دلیے، آلو کے نمکین چپس یا دیگر اسنیکس، مختلف اعضاء مثلاً سری پائے، دل، گردہ وغیرہ۔

یہ چیزیں استعمال کریں: اسکم دودھ (کم چکنائی والا) بیک کی ہوئی یا بھاپ میں پکی ہوئی بلی ہوئی غذائیں، سورج مکھی یا بھٹے یا کنولا یا سویا بین یا زیتون کے تیل میں پکی اشیاء، انڈے کی سفیدی، کم چکنائی والا دہی، کاٹج پنیر، گندم والی روٹی کا استعمال، براؤن رائس، تمام دال دلیے، کم چکنائی والے نمک کے بغیر والے اسنیکس اور پاپ کارن، مرغی مچھلی اور چھوٹا گوشت۔

زیادہ ریشہ (فائبر) اور غذائیت کے لیے دالوں کی تمام اقسام کی استعمال کیجیے۔ میٹھے شربت کے بجائے تازہ پھلوں کے گھر میں نکالے ہوئے رس کا انتخاب کریں۔ میٹھی اشیاء جیسے پیسٹریز اور ڈونٹ کی جگہ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال کیجیے۔ دن میں تین سے پانچ مرتبہ پھل اور دو سے چار مرتبہ سبزی استعمال کیجیے۔ کم چکنائی والا یا اسکم دودھ استعمال کیجیے۔ کم چکنائی والا دہی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ آدھے گھنٹے کی ورزش کو معمول بنائیے۔

دن میں کم از کم چھ سے آٹھ گلاس پانی کا استعمال کریں۔ ہفتے میں کم از کم دو دفعہ مچھلی کھائیں۔ بغیر کھال والی مرغی کھائیں، چھوٹے گوشت کا استعمال ہفتے میں صرف ایک مرتبہ کریں۔ اپنی غذاؤں میں خشک پھلیوں اور مٹر وغیرہ کا استعمال رکھیں کیونکہ یہ فائبر حاصل کرنے کے بہترین ذرائع ہیں جن سے کولیسٹرول کم کیا جاسکتا ہے۔ ہر غذا کے ساتھ کچی سلاد کا استعمال کریں۔ یاد رکھیں کہ انڈے کی زردی کبھی کبھار بیک کی ہوئی یا پکی ہوئی غذاؤں میں استعمال کی جاتی ہے اس سے پرہیز کریں۔ انڈے کی زردی ہفتے میں ایک سے دو مرتبہ استعمال کریں۔ چکنائی والی اشیا (گھی، مکھن اور مارجرین) کے بجائے بغیر چکنائی والی اشیا (کنولا یا زیتون کا تیل) کا استعمال کریں۔

Downloaded From Tajassus.com