

چینی کے استعمال سے باخبر

کیا آپ روزانہ نائیاں، چاکلیٹ، کیک، اور بیٹری کھاتے ہیں؟ کیا آپ میٹھے مشروب جیسے کہ سوٹ ڈرنک (پتیسی، کوک)، پھل والے مشروب، لیمن ٹی، میٹھا سوائے ملک، 3 in 1 کافی/چائے وغیرہ؟ کیا آپ مشروب جیسے دودھ، کافی یا چائے میں ملاتے ہیں؟ کیا آپ کھانے کے بعد Dessert کھانا پسند کرتے ہیں؟ اگر آپ ان سوالوں کا جواب ہاں کہتے ہیں تو غالباً آپ کے کھانے میں شوگر کی مقدار زیادہ ہے۔ چینی میں کیلوریز اور کم غذائیت ہوتی ہے۔ چینی کا بکثرت استعمال دانت میں کیڑا اور براہ راست وزن میں زیادتی اور موٹاپا پیدا کر سکتا ہے۔ نیچے کچھ ہدایات دی گئی ہیں کہ آپ کیسے چینی کا استعمال کم کر سکتے ہیں؟



1- غذا کم کھائیں جس میں چینی شامل کی گئی ہو، مثال کے طور پر میٹھی ڈبل روٹی، کسٹروڈ، نارٹ، میٹھا سموسہ، کیک اور بیٹری وغیرہ۔ اور کھانے میں میٹھی چیزوں کے بجائے تازہ پھل کھائیں۔



2- نائیاں اور چاکلیٹ کم کھائیں اور ان کے بدلے میں بغیر چینی والی نائیاں یا بیوگم کھائیں۔

3- اگر آپ ڈیوں والے فروٹ استعمال کرتے ہیں تو گھاڑے سیرپ کے بدلے اپنے ہی جوس میں تیار ڈیوں والے فروٹ کا انتخاب کریں۔



4- خشک میوہ جات جیسے کہ کشمش اور آلو بخارے میں بھی چینی زیادہ ہوتی ہے، اس لیے آپ کشمش کے 1-2 کھانے کے چمچ یا دو آلو بخارے کھائیں۔

5- مشروب کم کریں جن میں چینی شامل کی گئی ہے، مثال کے طور پر سوٹ ڈرنک (پتیسی، کوک)، ڈبے میں بند لیمن ٹی، پھل کے ذائقے والے مشروب وغیرہ، آپ ان کے بجائے پانی پیئیں۔ اگر آپ تھوڑا میٹھا ذائقہ پسند کرتے ہیں تو اپنے میٹھے مشروب میں زیادہ برف یا پانی شامل کر کے پتلا کرنے کی کوشش کریں



6- میٹھے فروٹ مشروب یا پھل دار ذائقے والے مشروب کے بدلے میں تازہ پھلوں کا انتخاب کریں، حتیٰ کہ سو فیصد فروٹ جوس میں بھی گاڑی چینی ہوتی ہے۔

7- بیک کرتے وقت چینی شامل نہ کریں یا اس کے بدلے میں سیب کی ساس یا کچا ہوا کیلا استعمال کریں۔



8- کوئی اور چائے میں چینی کم ڈالیں، ایک کپ چائے میں آدھی چائے کی چمچ چینی ڈالیں۔

Information provided by

Information provided by
Ms. Maggie Ma, Community Dietitian
Community Nutrition Division
United Christian Nethersole Community Health Service
Homepage: www.ucn.org.hk

Contact Information
South Asian Health Support Program
United Christian Nethersole Community Health Service (UCN)
Address: Jockey Club Wo Lok Community Health Centre,
Unit 26-33, Basement, Kui On House, Wo Lok Estate, Hip Wo Street,
Kwun Tong, Kowloon
Tel.: 2344 3019 Fax: 2357 5332
Email: sahp@ucn.org.hk Website: <http://health-southasian.hk>
UCN website: www.ucn.org.hk

