

یہاں صحت مند وزن کو برقرار رکھنے کے لئے پانچ اہم نکات یہ ہیں۔

Urdu Version

1

صحت مند رینج میں اپنی باڈی ماس انڈیکس (BMI) وزن / (میٹر میں اونچائی)²) آپ کے جسم میں چربی کی فیصد اور پٹھوں کو سمجھنا بھی آپ کے جسم کی ساخت کا تعین کرنے کے لئے مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔



3

پانی مشروبات میں سے بہترین انتخاب ہے۔ سافٹ ڈرنکس، بوتل کے رس یا پیکجڈ مشروبات میں چینی کی مقدار زیادہ اور اضافی کیلوریز ہوتی ہیں۔ پانی کی مقدار کو بڑھانے کے لئے مزید کہا ہے کہ چینی کے بغیر چائے / مشروبات کا انتخاب کرنے کی کوشش کریں۔



4

جانوروں کی چربی اور جلد جس میں زیادہ کیلوریز ہوتی ہیں جو آپ کے جسمانی وزن میں اضافہ کریں گی۔ یاد رکھیں کھانا پکانے یا کھانے سے پہلے اسے باہر سے ٹرم کر لیں۔ کیلوری کی مقدار کو کم کرنے میں مدد کے لئے مکمل کریم والے دودھ کی مصنوعات کو کم چکنائی / بغیر چربی والی ڈیری مصنوعات کے ساتھ تبدیل کریں۔



2

پھل اور سبزیاں جن میں فائبر اور پانی کی مقدار زیادہ ہے جو کہ آپ کی سیری کو بڑھاتی ہے۔ روزانہ کم از کم 2 درمیانے سائز پھل اور 1.5 پیالہ پکی ہوئی سبزیاں کھائیں۔ غذائی اجزاء اور اینٹی آکسیڈینٹ کو زیادہ سے زیادہ لینے کے لئے دن بھر میں مختلف رنگ کو منتخب کرنے کی کوشش کریں۔



5

کھانے کی اشیاء کو بھاپ، ابال کے، بیکنگ اور کم تیل کے ساتھ فرائی کر کے پکانے کے بہترین طریقے ہیں۔ کھانے پکانے کے لئے کوکونٹ کریم یا گھی کو سکم ملک یا کم چربی والے دہی کے ساتھ پکانے سے کم چربی اور کیلوری کی انٹیک کے لئے مدد ہو سکتی ہے۔

