



ساؤتھ ایشین نیوز لیئر: آپ کو صحت مند خوراک سے ڈائٹری فائبر کو زیادہ لینے کی پانچ وجوہات

ہمارے اوپر مقرر کردہ ساتھ ڈائٹری فائبر ایک اور اہم غذائی جز ہے جو کہ کبھی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ہمارے جسم کی ضرورت ہے۔ ڈائٹری فائبر خوراک کے ذریعے جیسے گندم سے بنی چیزیں، سبز یوں اور پھلوں سے حاصل کی جاسکتی ہیں۔ اچھی صحت برقرار رکھنے کے لیے ایک ماہانہ کے لیے 25 گرام فائبر تجویز کیے گئے ہیں۔ آپ اور آپ کے گھر والوں کے کھانے میں صحت افزا خوراک سے ڈائٹری فائبر کے زیادہ لینے کی پانچ وجوہات دی گئی ہیں۔

پہلی۔ ڈائٹری فائبر سے زرخیز خوراک آپ کو سیری (satiety) اور کھانے میں تاخیر پیدا کرتی ہے۔ اسی طرح کی خوراک کھانے سے آپ کو خفتا کرنے میں زیادہ آسودگی ملے گی مثال کے طور پر سفید چاولوں کی نسبت برائوں (بھورے) چاول۔ اس لیے فائبر سے بھرپور خوراک زیادہ کھانے اور بھوک کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتی ہے۔ اسی طرح وزن کو کنٹرول کرنے اور مٹا جانے سے بچنے میں مدد دیتی ہے۔

دوسری۔ زیادہ ڈائٹری فائبر ہائی خوراک دل کی بیماری اور سٹروک (Stroke) سے بچاؤ میں حفاظت کر سکتی ہے۔ عمل پر فائبر جو کہ آٹے، جو کہ چوکر، جو کی گری پھلیوں اور پھلوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ ایک کم چربی والی خوراک کے ساتھ خون میں کوئی سٹرول کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

تیسری۔ ان لوگوں کے لیے جو ڈائٹری فائبر زیادہ لیتے ہیں ان کو بڑی آنت کا کنسر ہوئے کا پائیس کم ہوتا ہے۔ یہ آنتوں کی حرکت میں بہتری اور ڈائٹری فائبر کے ذریعے ہضم ہونے والے مواد کے ذریعے کنسر کے ذرات کو باہر نکلنے کی مدد سے ہو سکتا ہے۔ کچھ مطالعہ سے پتہ چلا ہے کہ غیر اٹھا فائبر (fermented fiber) ہماری بڑی آنت کی PH کی مقدار کو بہتر بناتا ہے جس سے بڑی آنت کے کنسر ہونے کا خطرہ کم ہو رہا ہے۔

چوتھی۔ ڈائٹری فائبر ہماری آنتوں کی تندرستی میں اضافہ کرتے ہیں۔ یہ پیش ہوا سیر، diverticulitis (آنتوں کی سوزش) کی روک تھام کرنے اور کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ زیادہ غیر تھیل پڈیر فائبر ہائی خوراک جیسے کہ پورک کالید، سبزیاں اور پھل ہیں یہ پانچا کو کم کرتا ہے جس سے قہش ہونے سے بچا جاسکتا ہے۔

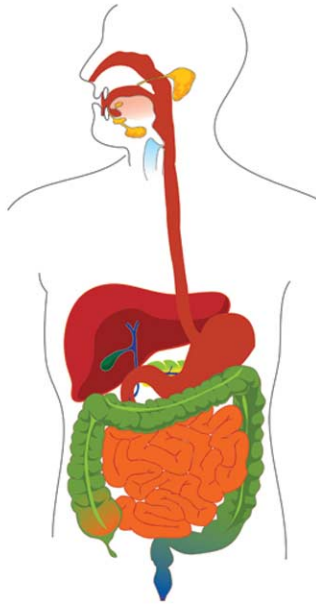
پانچویں۔ ڈائٹری فائبر گلوکوز کے عمل اچھڑا کر کم کرنے میں مدد دیتا ہے اور شوگر والے لوگوں کی گلوکوز کو زیادہ ہونے سے روکنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

ماہر تغذیہ کی ہدایات

- 1۔ کھانے میں ڈائٹری فائبر کی مقدار چھوٹے آہستہ سے بڑھائیں تاکہ آنتوں کو مادی ہونے اور دباؤ سے بچایا جائے۔
- 2۔ کھانے میں ڈائٹری فائبر کے ساتھ پانی اور پانی والی چیزیں زیادہ پئیں تاکہ آپ قہش سے بچیں۔
- 3۔ کھانے میں مختلف اقسام کی خوراک جیسے گندم، پھل، سبزیاں اور پھلیوں کے ذریعے زیادہ مقدار میں ڈائٹری فائبر لیں۔

سفاش

- ☆ ماہانہ کے لیے 25 گرام ڈائٹری فائبر
- ☆ بچوں کے لیے ان کی عمر میں 5 گرام جمع کر لیں



فائبر کے گرام	پھلیاں	فائبر کے گرام	سبزیاں	فائبر کے گرام	پھل	فائبر کے گرام	گندم
5.2	سویا تبن پکایا ہوا آدھی پیالی	2.6	بروکالی پکائی ہوئی آدھی پیالی	4.4	سیب 1 درمیانہ	4.5	برائوں چاول پکائے ہوئے 1 پیالہ
6.5	سرخ لوبیا پکایا ہوا آدھی پیالی	2.0	گنئی کے دانے پکائے ہوئے آدھی پیالی	3.1	کیلا 1 درمیانہ	3.4	گندم کی ذیل روٹی ایک سائس
7.7	سبز ٹاپت موگ کی دال پکائی ہوئی آدھی پیالی	4.4	سبز مٹر پکائے ہوئے آدھی پیالی	2.0	سوکھا آلو بٹھارہ تین عدد	2.7	جو کا آٹا 1/3 پیالہ

Contact Information

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

Source: Centre for Health Promotion, HKSAR

Email: sahp@ucn.org.hk UCN Website: www.ucn.org.hk

www.health-southasian.hk