

## صحت مند شاکاپاری خوراک

شاکاپاری خوراک کئی پلانٹ کی بنیاد پر مشتمل جیسے کہ پھل، سبزیاں، اور مختلف سویا کی مصنوعات جیسے کہ سویا بین، توفو، سویا مشروبات وغیرہ میں کھانے کی اشیاء شامل ہیں۔ یہ کھانے کی اشیاء سنترپت وسا میں کم اور غذائی ریشہ میں زیادہ ہیں، اسلئے دل کی صحت کے لئے اچھا ہے۔ تاہم، محتاط منصوبہ بندی کو یقینی بنائیں کہ آپ کی شاکاپاری خوراک روزانہ غذائی ضروریات کو پورا کرتے ہوئے وسیع اقسام کے ساتھ اچھی طرح متوازن ہونا ضروری ہے۔



یہاں ریفرنس کے لئے کچھ صحت مند سبزی غذا ہے۔ کھانے کی تفصیل کی تشخیص کے لئے آپ کی ذاتی صحت کی حیثیت کے مطابق، براہ مہربانی اپنے ڈاکٹر یا غذا کے ماہرین سے پیشہ ورانہ مشورہ حاصل کریں۔

1. آپ کے روزانہ کے کھانے میں دالیں، انڈے، دودھ سے بنی چیزیں (جیسے کہ کم فیٹ والا دودھ / چیز / دہی) کم نمک والے میوہ جات اور پروٹین شامل ہونی چاہیے۔
2. ہمیشہ زیادہ فائبر والی چپاتی اور پیٹا بریڈ استعمال کریں۔
3. مختلف اقسام اور رنگ والی سبزیاں اور فروٹ چنیے
4. صحت مند چربی منتخب کریں۔ جیسے Salmon / Tuna کونولا اور زیتون کا تیل بغیر نمک والے میوہ جات۔ Flaxseed وغیرہ
5. وٹامن B 12 کو لینا یقینی بنائیں۔ جو کہ دودھ سے بنی چیزوں اور انڈوں سے حاصل ہوتی ہے۔
6. اسٹیکس جیسا کہ کریمی بسکٹ، نوڈلز، کیک، کوکیز، چیس وغیرہ جن میں زیادہ خراب چربی اور چینی ہو سے بچیں
7. چینی والے مشروبات سے بچیں جیسے گاڑھے دودھ سے بنی چائے، سافٹ ڈرنکس، ڈبوں میں بند پھلوں کے جوس
8. کم از کم 8 گلاس سیال جیسے پانی خالص چائے، کم فیٹ والا دودھ اور سادہ سوپ پیں۔



- اپندر مفت ایپل کا سلاد
- اجزاء (1 شخص سرونگ):
- طریقے:
- 1 سیب کو کاٹ چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور چھوٹی پالک کو چاچ کر لیں
  - 2 بادام اور اخروٹ کوٹ لیں
  3. کم فیٹ والے دہی میں ڈال کر مکس کریں اور ٹھنڈا پیش کریں
- سیب 1 پیس
- بادام 10 پیسز
- اخروٹ 5 پیسز
- چھوٹی پالک 50 ج م
- کم فیٹ والا دہی 1/2 کپ
- فوائد:

یہ سلاد سبزی خوروں کے لئے گری دار میوے اور دہی سے اعلیٰ معیار کی پروٹین فراہم کرتا ہے۔ اضافی طور پر سیب انتہائی گھلنے والے ریشہ کے علاوہ ہائی کولیسٹرول کم کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔