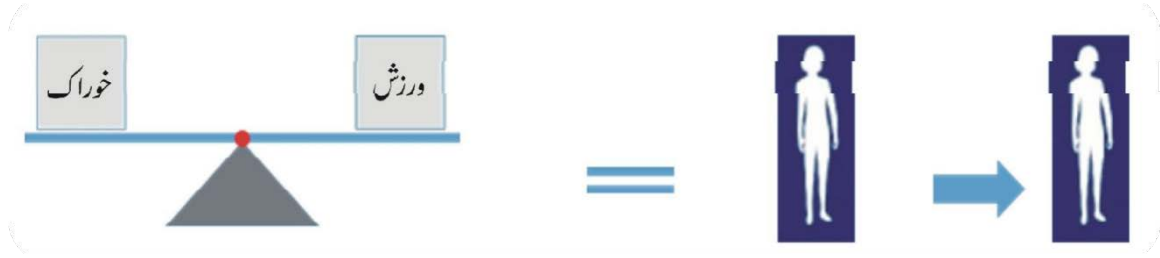


توانائی کا توازن

وزن کم کرنے اور اس میں زیادتی کو کم رکھنے کے لیے کھانے پینے اور جسمانی سرگرمی میں تبدیلی لانا ہی ایک واحد راستہ ہے۔ آپ کا وزن خوراک سے لی گئی توانائی (کیلو ریز) اور روزانہ کی سرگرمیوں کے لیے استعمال کردہ توانائی کے متعلق بناتا ہے۔



اپنے وزن کو برقرار رکھنے کے لیے، آپ کو کھانے پینے کی اشیا سے لی گئی توانائی اور روزمرہ کی سرگرمیوں میں خرچے والی توانائی کو برابر رکھنا ہوگا۔



وزن بڑھانے کے لیے، زیادہ لینے ضرورت ہوتی ہے۔ استعمال کرنے کے مقابلے میں



وزن کم کرنے کے لیے، آپ کو کم توانائی اور زیادہ جسمانی سرگرمی کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کے کھانے کی منصوبہ بندی کو آپ کے مطابق تشکیل دیا گیا ہے۔ اس پر عمل کرتے ہوئے امید کی جاتی ہے کہ آپ ہر ہفتے آدھا کلو یا ایک پاونڈ وزن کم کر سکیں گے۔

دستر خوان

روایتی کھانے

صحت کے اصولوں کے خلاف کھانے



صحت مند "متوازن" کھانے

خوراک کے تناسب میں ایسی تبدیلی سے صحت مند خوراک حاصل ہوتی ہے۔



وزن کم کرنے والی خوراک

خوراک کا ایسا تناسب بدانے سے توانائی کا حصول کم ہوجاتا ہے جو آپ کو وزن کم کرنے میں مدد دیتا ہے لیکن خوراک کی مقدار میں کمی نہیں آتی



ہدایات:

- ❖ سبزیاں پکاتے وقت کم سے کم یا بالکل چکنائی کا استعمال نہ کریں
- ❖ آپ کے کھانے کی پلیٹ آدمی سبزیوں پر مشتمل ہونی چاہیے
- ❖ سبزیوں کے ساتھ نشااستہ شامل کریں جیسے کہ آلو اور چاول
- ❖ آخر میں کم تناسب میں مچھلی، گوشت، پنیر رکھیں تاکہ ایسی اشیا ء خوددوک نوش کا استعمال کم کیا جاسکے۔

دسترخوان کا اشتیاء



صحت مند خوراک کھانا

مزید دوروں میں آپ صحت مند کھانوں کے بارے میں تفصیل سے بات چیت کریں گے۔ مجموعی طور پر یہ ہی اہم پیغام ہے۔

کھانوں میں چکنائی کی مقدار کم کرنا



مکھن، گھی اور تمام قسم کے تیل چکنائی کا ذریعہ ہیں اور دوسری کسی خوراک کے مقابلے میں زیادہ توانائی فراہم کرتے ہیں۔ تلی ہوئی اور کریم والی خوراک میں بہت زیادہ چکنائی موجود ہوتی ہے۔ ہر طرح کی چکنائی میناپک جیسی مقدار میں توانائی موجود ہوتی ہے اور وزن بڑھانے میں ایک جیسا کردار ادا کریں گے۔ تاہم نباتات سے حاصل کردہ چکنائی جانوروں سے حاصل کردہ چکنائی آپ کی صحت کے لیے بہتر ہے۔

فائبر سے پیٹ بھرنا

فائر آپ کو زیادہ دیر تک سیر رکھتا ہے اور اس کی مدد سے آپ کھانے میں کمی لا کر وزن بھی کم کر سکتے ہیں۔ فائبر پھلوں و سبزیوں اور مکمل نشاستہ والی غذا جیسے کہ براؤن چاول، پاستہ اور مکمل آٹے میں موجود ہوتا ہے۔ جن میں بل روٹی اور چپاتی بنائی جاتی ہے۔



اضافی شکر سے ہوشیار ہیں۔

کوشش کریں کہ اضافی شکر کے استعمال کو کم جائے میٹھے اور ہلکے مشروبات میں شکر کی ایک بڑی مقدار موجود ہوتی ہے کوءی بھی چیز جس کا ذائقہ میٹھا ہے اس میں شکر موجود ہے اور وہ آپ کی خوراک میں بہت محدود ہونی چاہیے۔



کھانوں میں نمک کی مقدار کم رکھیں :

اگرچہ نمک جسم کے وزن پر اثر انداز نہیں ہوتا لیکن یہ فشار خون میں اضافے اور دل و شیرانوں کے امراض کے لیے خطرہ لاحق کرے گا۔



پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں:

پھل اور سبزیوں میں بہت کم توانائی اور چکنائی جبکہ بہت زیادہ مقدار میں فائبر موجود ہوتا ہے۔ آپ کی خوراک کا زیادہ تر حصہ پھلوں اور سبزیوں پر مشتمل ہونا چاہیے۔



غذائی ہدایات کو پڑھنا سیکھیں :

کھانے کی اشیاء کی خریداری کے انتخاب میں غذائی ہدایات بہت مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ یہ آپ کو بتائیں گے کہ خوراک میں کتنی مقدار میں توانائی، چکنائی، شکر، فائبر اور نمک موجود ہے۔ جب آپ غذائی ہدایات کو سمجھ جائیں گے تو آپ اپنے لیے جانچ پڑتال کی گئی خوراک کا انتخاب کریں گے۔

خوراک کے حصے :

اپنی پلیٹ کو زیادہ نہ بھریں۔ سوچ سمجھ کر خوراک کے حصوں کو ترتیب دیں۔ زیادہ چکنائی والے سالن کی مقدار، چاول، روٹی کم کم رکھیں اور زیادہ تر پھل، سبزیاں اور سالاد کھائیں (بہت کم تیل کے ساتھ)

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Amount per 23 cup (56g)	
Calories 230	
% DV*	
12%	Total Fat 1g
8%	Saturated Fat 1g
	Trans Fat 1g
0%	Cholesterol 1mg
7%	Sodium 100mg
12%	Total Carbs 37g
14%	Dietary Fiber 4g
	Sugars 1g
	Added Sugars 1g
	Protein 1g

کھانا پکانے کی تجاویز

گوشت، مرغی اور مچھلی:

- ☆ پکانے سے پہلے گوشت سے تمام چربی اتاریں۔
- ☆ مرغی کے گوشت کی جلد ضرور الگ کریں۔
- ☆ کوشش کریں کہ گوشت کو آنکھیں پر، مائیکروویو میں، پانی میں پکائیں یا دم دے کر یا نان اسٹک برتن میں بغیر تیل کے پکائیں
- ☆ گوشت یا سالن کو ایک دن پہلے بنا کر فریج میں رکھ دیں اور پھر سطح پر چکنائی صاف کر کے استعمال کریں۔
- ☆ مرغی یا گوشت کے سالن کو گاڑھا کرنے کے لئے پنے اور دالوں کا استعمال کریں۔
- ☆ گوشت کو بہت تھوڑے تیل کے نان اسٹک برتن میں پکائیں۔

اگر آپ پکاتے وقت تیل استعمال کرتے ہیں تو:

- ☆ تیل کو ہمیشہ کھانے کے چمچ سے پیمائش کر کے ڈالیں، بجائے پیمائش کے بغیر۔
- ☆ پکوان میں گھی کی بجائے تیل کا استعمال کریں۔
- ☆ کھانے کو برتن سے لگنے سے بچنے کے لئے پانی یا نمائز شامل کریں۔ سالن میں پانی کا حصہ زیادہ کرنے کے لئے سالن میں پیاز کی مقدار زیادہ کر دیں۔
- ☆ قیمہ اور گوشت پکاتے وقت چکنائی کا استعمال کم کریں، گوشت کو ہلکا سا پکانے کے بعد اس میں معمول کے مطابق مصالحہ جات، نمائز اور پیاز ڈالیں۔
- ☆ انڈے کو پانی میں تیل لیں۔
- ☆ آپ بہت سے سالن چکنائی کے بغیر بھی تیار کر سکتے ہیں۔

اگر آپ وہی استعمال کرتے ہیں:

- ☆ کم چکنائی والا وہی استعمال کریں، دودھ کو اُبال کر ٹھنڈا کریں۔ اس کی بالائی اتار کر وہی تیار کریں۔

اگر آپ انگیٹھی پر پکانا چاہتے ہیں:

- ☆ کھانے کی ایشیا کو لیٹوں، نمائز کے جوس یا سو یا یادہی میں ڈیو کر رکھیں۔ اس سے کھانے کا ذائقہ بڑھ جاتا ہے۔
- ☆ لہسن، ادراک، سرسوں جیسے اور دوسرے مصالحہ جات گول کرنے سے پہلے شامل کیا جا سکتا ہے جو کہ کھانے کا ذائقہ اور شکل و شبہ کو بڑھاتا ہے۔
- ☆ کھانا زیادہ یکساں طور پر تیار ہوتا ہے اگر کھانے سے پہلے اس کو کمرے کے درجہ حرارت کے مطابق رکھا جائے۔

اگر آپ روٹ پند کرتے ہیں:

- ☆ کم سے کم تیل کا چمچ کاؤ کر کے دم میں پکائیں۔
- ☆ لہسن، ادراک، سرسوں جیسے اور دوسرے مصالحہ جات کھانے کے ذائقے کے لئے استعمال کریں۔
- ☆ بیکنگ ڈش میں کھانے کو پکائیں، نجی دینے کے لئے کوٹھنک پر ہلکا سا پانی کا چمچ کاؤ کریں۔
- ☆ گوشت کو پانی کی چھاپ میں پکائیں تاکہ نجی برقرار

اگر آپ کو میٹھا پسند ہے تو:

- ☆ میٹھے میں شکر کی مقدار کو کم کر دیں یا شکر کی بجائے سکرا لوس (سکرال) کا استعمال کریں۔
- ☆ کم چکنائی والی انس کریم، کسٹرڈ اور دوسری دودھ والی ایشیا جیسے کم چکنائی والے دودھ اور مصنوعی میٹھا والی کھیر، بغیر چینی کے جیلی، کم چکنائی والا وہی استعمال کریں۔

- ☆ شکر اور چکنائی والے میٹھے کی بجائے پھولوں کو میٹھے کے طور پر کھائیں۔

- ☆ کھانے کے فوراً بعد بیٹھنا نہ کھائیں۔ کچھ گھنٹوں کے انتظار کے بعد کھائیں۔

وزن میں کمی کی اہمیت

آپ کیلئے اگلے چھ ماہ میں وزن کو کم کرنا یا برقرار رکھنا اہم ہے (برائے مہربانی ایک سے دس تک نشان لگائیں)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
بہت اہم		اہم			کافی اہم				بالکل اہم نہیں

یقین

آپ کو کتنا یقین ہے کہ اگلے چھ ماہ میں آپ اپنا وزن کم کر سکتے ہیں۔ (برائے مہربانی ایک سے دس تک نشان لگائیں)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
بہت یقین		یقین			کافی یقین				بالکل یقین نہیں

کلینک کا دوسرا انفرادی دورہ:

تاریخ	وزن	کمی کی پیمائش

مقررہ ہدف	ہدف کا حصول
1	
2	
3	
4	
5	
6	

اوپر دیے گئے ہدف کے حصول کیلئے آپ مندرجہ ذیل سوالات پوچھ سکتے ہیں جو کہ آپ کیلئے فائدہ مند ثابت ہوسکتے ہیں:

چکنائی اور تیل میں اس ہدف کا حصول کیسے کرسکوں گا؟
مجھے کیسے معلوم ہوگا کہ میرا یہ ہدف پورا ہوچکا ہے؟
کیا مقررہ وقت میں اس ہدف کا حصول میرے لیے حقیقت پسندانہ ہے؟