

چکنائی

ہم چکنائی کیوں کھاتے ہیں؟

ایک گرم چکنائی میں کاربو ہائیڈریٹ کے مقابلے میں دگنی مقدار میں حرارے موجود ہوتے ہیں۔ اس لیے زیادہ چکنائی والے کھانوں میں زیادہ حرارے موجود ہوتے ہیں یہ نسبت ہم مقدار کاربو ہائیڈریٹ۔ لوگوں میں ایک جتنی مقدار میں خوراک کھانے کا رجحان پایا جاتا ہے اور عموماً خوراک کے حصوں کو نظر سے جانچتے ہیں۔ کم چکنائی والی خوراک کی مقدار باقی خوراک کے برابر ہوتی ہے۔ پھر بھی آپ کم مقدار میں حرارے لے رہے ہوتے ہیں

زیادہ چکنائی والے کھانے، زیادہ کاربوہائیڈریٹ والی خوراک کے مقابلے میں زیادہ وزن بڑھاتے ہیں۔ زیادہ نشاستہ پھل و سبزیاں اور کم چکنائی والی خوراک آپ کا وزن کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں

کم چکنائی، زیادہ نشاستہ، پھل اور سبزیاں آپ کے لیے بہترین متوازن غذا ہے

نوکلو	ایک گرام چکنائی
چار	ایک گرام کاربو ہائیڈریٹ
چار	ایک گرام پروٹین
سات	ایک گرم الکوحل
	کلورریز

پوشیدہ چکنائی والی خوراک

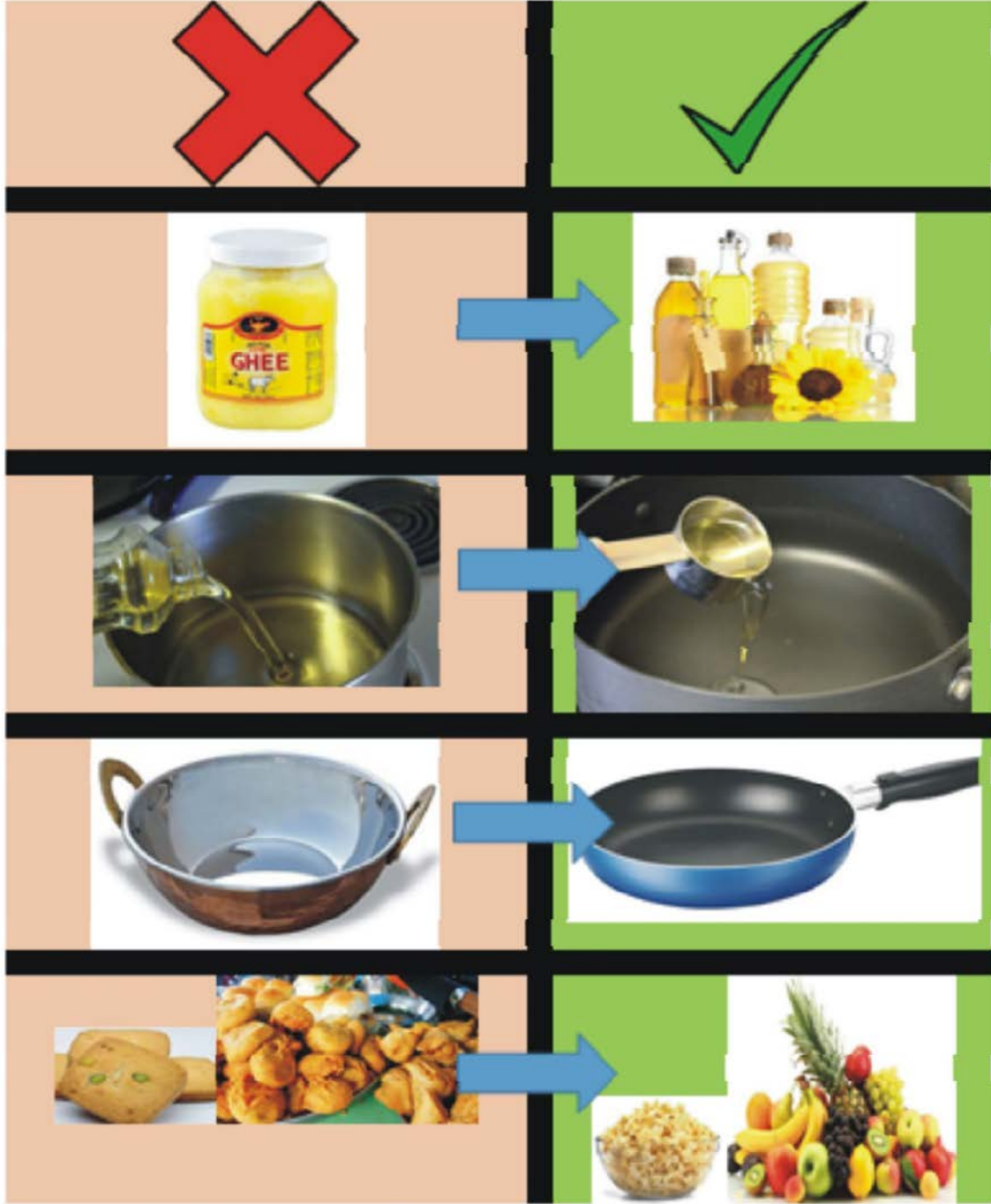
سموسے، پکوڑے، تلی ہوئے انڈے، پراٹھا فرنچ فرائز، فرنچ ٹوسٹ اور ڈبے میں بند میسر کھانوں میں بہت زیادہ چکنائی پوشیدہ ہوتی ہے۔ سالن میں بہت زیادہ چکنائی موجود ہوتی ہے۔ شور بے والے سالن میں خشک سالن کی نسبت زیادہ چکنائی پائی جاتی ہے۔ کھانے سے پہلے سالن کی سطح پر آنے والی چکنائی کو چمچ سے ہٹالیں اور سالن پکاتے وقت تیار کی پیمائش ضرور کر لیں۔ خشک چکنائی دوسری چکنائی کی نسبت صحتمند ہوتی ہیں۔

چکنائی کی تمام اقسام میں برابر کلورریز ہوتی ہیں۔ چکنائی کی ایک قسم سے دوسری قسم کی طرف رود بدل وزن کم کرنے میں مددگار ثابت نہیں ہوگی۔ صرف چکنائی کم کھانے سے ہی آپ کا وزن کم ہو گا۔

تاہم، لبریز چکنائی (Saturated Fat) کی مقدار کو کم کرنا آپ کے لیے مفید ہے۔

زیادہ چکنائی والی اشیاء جیسے کہ مکھن اور گھی کو صحتمند چکنائی جیسے تیل سے بدل دیں

چکنائی کا اشتہار



پوشیدہ چکنائی

فہرست میں دیکھیے کہ ہمارے کھانوں میں کتنی چکنائی موجود ہوتی ہے جس سے ہم باخبر نہیں ہوتے۔ چکنائی کا استعمال کرنے کے لیے ان کا متبادل استعمال کریں۔ مکھن کا ایک ٹکڑا = دس گرام چکنائی = نوے کیلوریز

کم چکنائی والے متبادل اپنائیں		
چکنائی کی مقدار (گرام)	مقدار	خوراک
ایک	دو اونس	دم والی مچھلی
آدھا	ایک	بیسن کی روٹی
صفر	کپ کا آٹھواں حصہ	سرکے والا اچار
ایک	تین اونس	انھیٹی میں پکا ہوا مرغ کا سینہ
صفر	ایک	مائونیز کے بغیر سبزیوں کا سینڈوچ
آدھا	ایک گلاس	کم چکنائی والے مشروبات
آدھا	تین اونس	آگ یا تیز حرارت پر پکے ہوئے آلو
آدھا	ایک	چھان والی ڈبل روٹی ابلے ہوئے انڈے کے ساتھ
ایک	ایک	پانی میں تلا ہوا انڈا

اگر آپ زیادہ چکنائی والے کھانے منتخب کرتے ہیں		
چکنائی کی مقدار (گرام)	مقدار	خوراک
پانچ	دو اونس	تلی ہوئی مچھلی
چھ	ایک	پکوڑا
ایک	کپ کا آٹھواں حصہ	تیل والا اچار
دو	تین اونس	مرغی کے تلیے ہوئے غصو
ڈھائی	ایک	چکن سینڈوچ مائونیز کے ساتھ
دو	ایک گلاس	فالودہ
پانچ	دس	فرنچ فرائز
ساڑھے تین	ایک	فرنچ ٹوسٹ
دو	ایک	تلا ہوا انڈا

روایتی کھانے

وزن کم کرنے کے لیے روایتی کھانے کو چھوڑنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ ان میں پکاتے وقت بہترین تبدیلیاں لائی جائیں۔ نیچے دی گئی فہرست سے صحتمند رہنمائی کی جاسکتی ہے۔

خوراک کا گروہ	روایتی کھانے	تبدیل کردہ کھانے
نشاستہ	پراٹھا ، پوری ، کچوری ، پلاؤ، بریانی، تلے ہوئے آلو ، آلوکی بھجیا	چپاتی ، ابلے ہوئے باسمتی چاول ، کم سے کم تین میں پکے ہوئے آلو ، مختلف سبزیوں کا سالن
سبزیاں	ڈبے میں محفوظ پھل ، خشک میوہ جات ، فروٹ ، فرائل	تمام تازہ ، پھل ، پھلوں کا سالاد ، کم مقدار میں خشک میوہ جات
گوشت اور اسکے متبادل	تلی ہوئی سبزیاں ، تیل والے اچار ، گھی سے بنی ہوئی دال ، نہاری ، پنیر ، چیز ، ملائی چکن ، تلے ہوئے کباب ، بکرے کا سالن ، تلی ہوئی مچھلی ، معز ، پائے	کچی سبزیوں کا سالاد ، کم چکنائی یا بعیر چکنائی کے پکی ہوئی دالیں۔ آلو کی بجائے دوسری سبزیاں سالن میں شامل کریں۔ خشک اچار ، ہری چٹنی
دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء	دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء بوندی والارائتہ ، کھیر ، قلفی ، رس ملائی، لسی (چینی ، مکھن کے ساتھ)	کم چکنائی میں پکی ہوئی دال / کمی چکنائی والی گھر میں تیار کردہ چیز اور انگھیٹی میں تیار کردہ چکن تکہ ، تندوری چکن ، ساگ انگھیٹی یاد م پر پکھی ہوئی مچھلی ، چکنائی کے بغیر دودھ ، گھیرے کے ساتھ کم چکنائی والا رائتہ ، کھیر ا، کم چکنائی والے دودھ سے بنی کھیر ، کم چکنائی والے دودھ اور کم چینی سے بنا کسٹرد
چکنائی	مکھن ، بناسپتی گھی، کریم ، دیسی گھی	کم مقدار میں سبزیوں ، سورج مکھی ، زیتون کا، مکئی کا تیل
چھوٹے کھانے	سموسے ، پکوڑے ، تلابوا پراٹھا ، نمکین تلی ہوئیں گرمی دار میوے ، میٹھے مشروبات ، مینے بسکٹ ، کیک ، مٹھائیاں ، حلوہ جات ، تلے ہوئے کباب ، پیزا ، پیٹس ، جلیبی	ابلے ہوئے آلو کی چاٹ ، نگدم سے بنا پاستا ، چھلی ، بعیر نمک کے پھلے ، بغیر نمک کے مٹھی بھر گری اور میوے، ہر قسم کے پھل ، کم چکنائی والی دہی سے بنی ہوئی لسی ، پھلوں کی چاٹ ، جءی کے بسکٹ ، نمکین بسکٹ ٹماتروں کی آمیزش کے ساتھ یا کوٹیج چیز کے ساتھ

چکنائی کم کرنے کی ہدایات

- ❖ ممکنہ حد تک کھانوں کے تالے سے پرہیز کریں۔ اس کی بجائے مائیکرویو، انگھیٹی کا استعمال کریں، پانی میں پکالیں، اُبال لیں یا دم میں پکالیں۔
- ❖ اگر آپ تیل استعمال کر رہے ہیں تو چمچ سے پیمائش کر کے ڈالیں۔ تیل کا چھڑکاؤ کرنے والی بوتلیں آپ کے لیے کم تین کے استعمال کے لیے مددگار/معاون ثابت ہونگیں۔
- ❖ پانی، لیموں کا رس شامل کریں اگر پیاز برتن کے ساتھ لگتا ہے۔ ترکے کے لیے اچھامعیار کے غیر ملصق (نان سٹک) برتن خریدیں۔
- ❖ پکے ہوئے سالن کی سطح پر تمام چکنائی ہٹالیں۔
- ❖ گوشت کے چھوٹے حصے شامل کریں اور زیادہ تر سبزیاں اور دالیں شامل کریں۔
- ❖ مرغی کی جلد اُتار لیا کریں اور کوئی بھی نظر آنے والی چربی کھانے سے پہلے اُتار دیں۔ ران کی بجائے سینے کا گوشت منتخب کریں۔
- ❖ گائے، بکرے اور دُنبے کا گوشت چربی سے لبریز ہوتا ہے اس لیے پتلی چربی کے بغیر والے حصے کا استعمال کریں۔
- ❖ گوشت کو غیر ملصق (نان سٹک) برتن میں بھونیں اضافی چکنائی کو کھانے سے ہٹا دیں۔ ترکہ صرف ضرورت کے وقت لگائیں۔
- ❖ جہاں تک ممکن ہو کم چکنائی کا استعمال کریں۔
- ❖ چپاتی یا سالن پر اضافی تیل یا مکھن کا استعمال نہ کریں۔
- ❖ ٹوسٹ کو گھی کے بغیر گرم کریں۔
- ❖ کم چکنائی والا دودھ اور دہی استعمال کریں۔ دودھ کو اُبال کر ٹھنڈا کر لیں۔ بالائی اُتار کے دہی تیار کر لیں۔
- ❖ چیٹر چیز کی بجائے کم چکنائی والی پنیر یا کوٹیج چیز کا استعمال کریں۔
- ❖ چپاتی کے پیڑے پر اور چپاتی پر اضافی چکنائی لگانے سے اجتناب کریں۔
- ❖ پیزا، سموسہ اور پکوڑے جیسے کھانوں میں چکنائی کی زیادہ مقدار ہوتی ہے۔ مٹھائی اور حلوے جیسے چھوٹے کھانے کبھی کبھار کھائیں۔

- ❖ چیس ، چاکلیٹ بسکٹ ، کیک اور نمکو میں بہت تعداد میں حرارے (توانائی کی اکائی) موجود ہوتے ہیں ، کوشش کریں کہ ان سے اجتناب کیا جائے۔
- ❖ گہرے تیل میں نہ تلیں ۔
- ❖ میونیز اور کریم کی بجائے لیموں کا رس ، مصالحہ جات ، سرکہ ، ٹماتروں کا جوس یا کم چکنائی والادہی استعمال کریں ۔
- ❖ گھر کے باہر یا ریسٹورنٹ میں ایسے کھانے منتخب کریں جو تلے نہ ہوں اور سطحی طور پر الگ سے چکنائی شامل نہ کی گئی ہو ۔
- ❖ مکھن اور چاکلیٹ کی بجائے ڈبل روٹی پر جام یا مار ملیڈ لگائیں۔ ان کی چکنائی کی مقدار کم ہوتی ہے ۔
- ❖ فریج میں ہمیشہ سلاد تیار رکھیں تا کہ چھوٹے کھانے کے وقت کھایا جائے۔
- ❖ سلاد میں تیل کی جگہ دہی کا استعمال کریں ۔

چکنائی کے بغیر سالن بنانے کی ترکیب

- غیر مصلق (نان سٹک) برتن کو گرم کریں ۔
- زیرے کو بھونیں کہ وہ براؤن ہو جائے۔
- اس میں پسا ہوا پیاز شامل کریں اور مزید بھونیں ۔ جب برتن کے ساتھ چپکنے لگ جائے تو پانی شامل کریں ۔
- لہسن اور ادرك کا آمیزہ شامل کریں
- اس کو بھونیں یہاں تک کہ اس کا رنگ براؤن ہو جائے ۔ مزید پانی شامل نہ کریں ۔ کیونکہ پانی سالن کا مزہ کم کر دیگا ۔
- حسب ضرورت ٹماتر شامل کریں ۔
- چند منٹ پکائیں اور پھر ہلدی اور دوسرے مصالحے شامل کریں

تیسرا کلینک کا انفرادی دورہ :

تاریخ	وزن	کمی کی پیمائش

مقررہ ہدف	ہدف کا حصول
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

اوپر دئیے گئے ہدف کے حصول کے لیے آپ مندرجہ ذیل سوالات پوچھ سکتے ہیں جو کہ آپ کے لیے فائدہ مند ثابت ہو سکتے ہیں -

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

1