

کاربن ہائیڈریٹ: نشاستہ، فائبر اور شک والی خوراک

کاربن ہائیڈریٹ والی غذا ہمیں توانائی فراہم کرتی ہے جس کی ہمیں دن بھر ضرورت ہوتی ہے۔ نشاستہ اور شکر دونوں زودہضم کاربوہائیڈریٹ ہیں۔ دونوں نشاستہ اور شکر کاربوہائیڈریٹ ہیں لیکن شکر کے مقابلے میں نشاستہ آہستہ سے جذبہ بدن ہوتے ہیں اس لیے ہمارے لیے بہتر ہیں۔



کاربوہائیڈریٹ کا ایک بڑا حصہ ہم نشاستہ والی غذا سے حاصل کرتے ہیں۔

نشاستہ والی غذائیں آلو، اناج، روٹی، چاول، پاستہ، نوڈلز پر مشتمل ہیں۔

فائر ایسا کاربوہائیڈریٹ ہے جس کو آپ مکمل طور پر ہضم نہیں کر سکتے اور نظم انہظام سے اسی طرح گزر جاتا ہے۔ یہ نظام انہضام اور دل کی صحت کے لیے بہت مفید ہے اور خوراک کا حجم بڑھانے کے ساتھ ساتھ کھانے کے بعد سیر ہونے میں مدد کرتا ہے۔ فائبر پودوں کے خلیوں کے بیرونی دیوار میں پایا جاتا ہے لیکن یہ اثر کھانا پکانے کی تیاری میں الگ ہو جاتی ہے۔ سفید آٹا، چاول اور پاستا میں زیادہ تر فائبر الگ ہو جاتا ہے۔ براؤن چاول، گندم سے بنا ہوا پاستہ، لال آٹا، جئی، چنے اور دالوں میں بہت زیادہ مقدار میں فائبر موجود ہوتا ہے۔




ممکنہ حد تک ان کو سفید نشاستہ والی خوراک کے متبادل کی صورت میں کھائیں۔

پھلوں اور سبزیوں، گری دار میوں اور بیجوں میں فائبر موجود ہوتا ہے

- بہت زیادہ مقدار میں پھل اور سبزیاں کھائیں۔
- گری دار میوے اور بیج کم مقدار میں کھائیں۔

(یاد رکھیں ان میں بہت زیادہ مقدار میں چکنائی ہوتی ہے)

پوشیدہ چکنائی کا اشتہار

	<p>بوتل 500 ملی گرام کوکا کولا یا ریچنا</p>	
	<p>بوتل 500 ملی گرام سپرائٹ یا فانتا</p>	
	<p>ڈبہ 288 ملی گرام رونسول یا بیگوس</p>	
	<p>بوتل 300 ملی گرام مالٹے کا جوس</p>	
	<p>ڈبہ 330 ملی گرام 100 فی خالص ناریل پانی</p>	
	<p>بوتل 500 ملی گرام ڈائٹ کوک</p>	

محترکات

بہت لوگوں کے لیے حالات اور خوراک ایسے ہیں جو کہ ان کو کھانے پر مجبور کر دیتا ہے یہ ان سے نمٹنے کے لیے ایک سکت عملی (بھک اکسانے والی خوراک) محرک خوراک تیار کرنے کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

محرک خوراک

محرک خوراک وہ ہے جس سے مذاحت کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اگر آپ کھاتے ہوئے مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک کا بھی سامنا کرتے ہیں تو وہ عموماً محرک خوراک ہے۔

• کھانے پر نظر پڑتے ہی کھانے لگ جانا

• کھانے سے ہاتھ روکنے میں مشکل ہونا

• بغیر بھک کے کھانا

• کھانوں کے اوقات کے علاوہ کھانا

بھوک کے محرکات سے مقابلے کی حکمت عملی :

بہتر ہوگا کہ بھوک محترک کرنے والے کھانوں سے اجتناب کیا جائے۔ ایسی اشیاء خور د نوش کو آپ دوبارہ خوراک میں شامل کریں جس کو آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کے کھانے کے رویے پر قابو پالیا ہے۔ بعض لوگوں کو لگتا ہے کہ کھانے سے دوری ان کی بھوک کی طلب کو بڑھا دیتا ہے۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو ایسی اشیاء کو ایک خاص حد تک اپنی خوراک میں شامل کیا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر

• مثال کے طور پر دو چاکلیٹ اور بسکٹ کا پیکٹ خریدیں اور ایک چپس کا پیکٹ خریدیں

• آپ کے کھانے سے پہلے آپ کی محرک بھوک ختم ہو جائے گی اور آپ سوچیں گے کہ کھانے کے بعد آپ کیسا محسوس کریں گے۔

کھانوں کے محرکات کی مشق

ایسی خوراک کے بارے میں سوچیں جن سے آپ مذاحت نہیں کر سکتے اور نیچے فہرست بنائیں

آپ نے کونسی مقابلہ کرنے والی حکمت عملی پر تبصرہ کیا؟

کھانے کے لیے محترک کرنے والی صورتحال

بعض اوقات زرواس بات پر نہیں کہ آپ کیا کھاتے ہیں بلکہ اس بات پر ہے کہ آپ بھوک پر قابو نہ رکھنے کی وجہ سے کب اور کس طرح کھاتے ہیں۔
نیچے کچھ مثالیں دیں گئی ہیں۔

- میں تمام دن بہت کم کھاتا ہوں لیکن شام کو چھوٹے کھانے لیتا ہوں۔
 - جب میں بھوکا ہوتا ہوں تو اکثر کھانے کے دوران ٹی وی دیکھتا ہوں۔
 - میں کھڑے کھڑے کھاتا ہوں۔
 - میں پکاتے ہوئے کھاتا / کھاتی ہوں۔
 - میں جیسے ہی گھر پہنچتا / پہنچتی ہوں فوراً کھانا کھاتا / کھاتی ہوں۔
 - جب نیند سے جاگ جاؤں تو میں کچھ کھا لیتا / لیتی ہوں تا کہ دوبارہ سو سکوں۔
 - میں اکثر کام پر دوستوں کے ساتھ کھانا کھاتا / کھاتی ہوں۔
 - میں بازار کے راستے میں کھانا کھاتا / کھاتی ہوں۔
 - میں اکثر بسکٹ یا چکلیٹ کاپورا پیکٹ کھا جاتا / جاتی ہوں۔
 - کام سے واپسی کے راستے میں اکثر کھا لینا
 - بچوں کا چھوڑا ہوا کھانا کھا لینا
 - میں کھانا ختم کرنے میں دوسروں کی مدد کر دیتا ہوں۔
- محترک کرنے والی صورتحال کی شناخت کرنا ایک بڑا قدم ہے۔

محترک کرنے والی صورتحال کی مشق

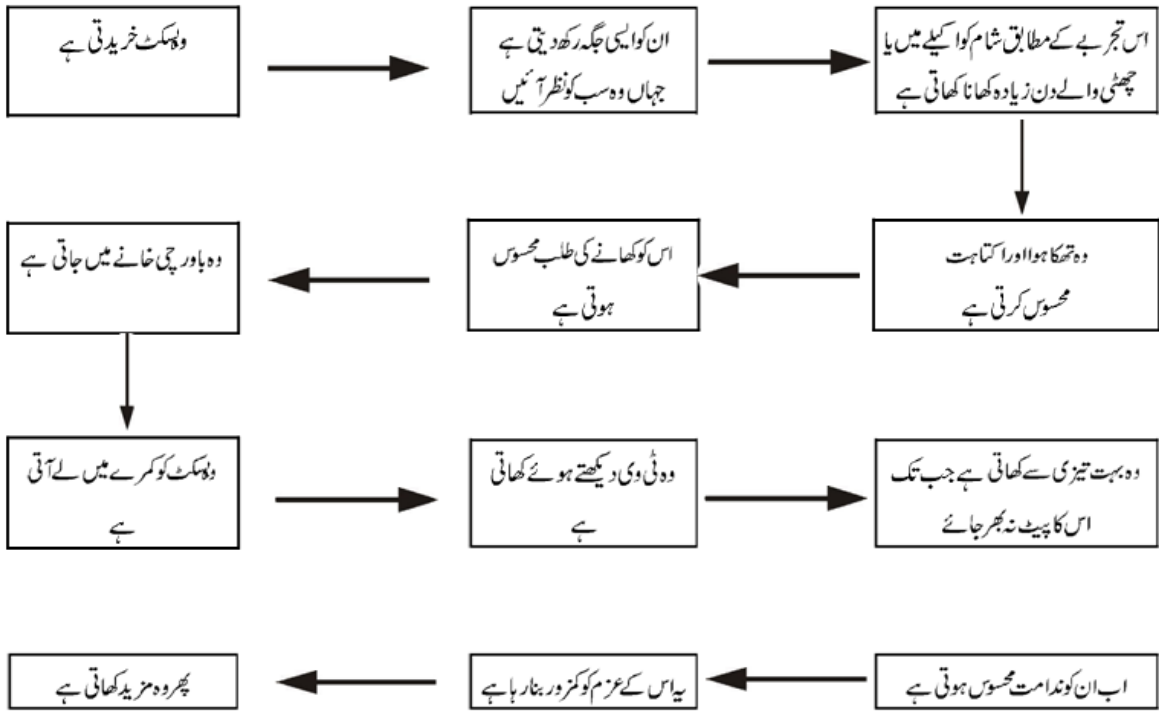
آپ کتنی بار خوراک کے منصوبے کے ساتھ داستہ نہ رہنے کا سوچتے ہیں۔ ان کے بارے میں بتائیں۔

آپ نے کونسی مقابلہ کرنے والی حکمت عملی پر تبصرہ کیا؟

کھانے کے رویے کی مشق

ماہر نفسیات کھانے کے مواقع کے سلسلے سمجھتے ہیں جو عموماً کھانے کو خریدنے ، پیش کرنے اور آخر میں کھانے پر مشتمل ہے ۔ ان سلسلوں کے درمیان کے مواقع کو نیچے مثال سے واضح کیا گیا ہے ۔ مثال کے طور پر

سارہ وزن کم کرنے کی بہت کوشش کر رہی ہے ۔ سارہ نے بسکٹ کا آدھا پیکٹ کھا لیا۔ پھر اسکو ندامت ہوئی تو اس نے مزید کھا لئے ۔ یہاں پر کھانے سے پہلے اور بعد کے بارہ روابط مواقع کے سلسلوں کے ساتھ دیئے گئے تھے ۔



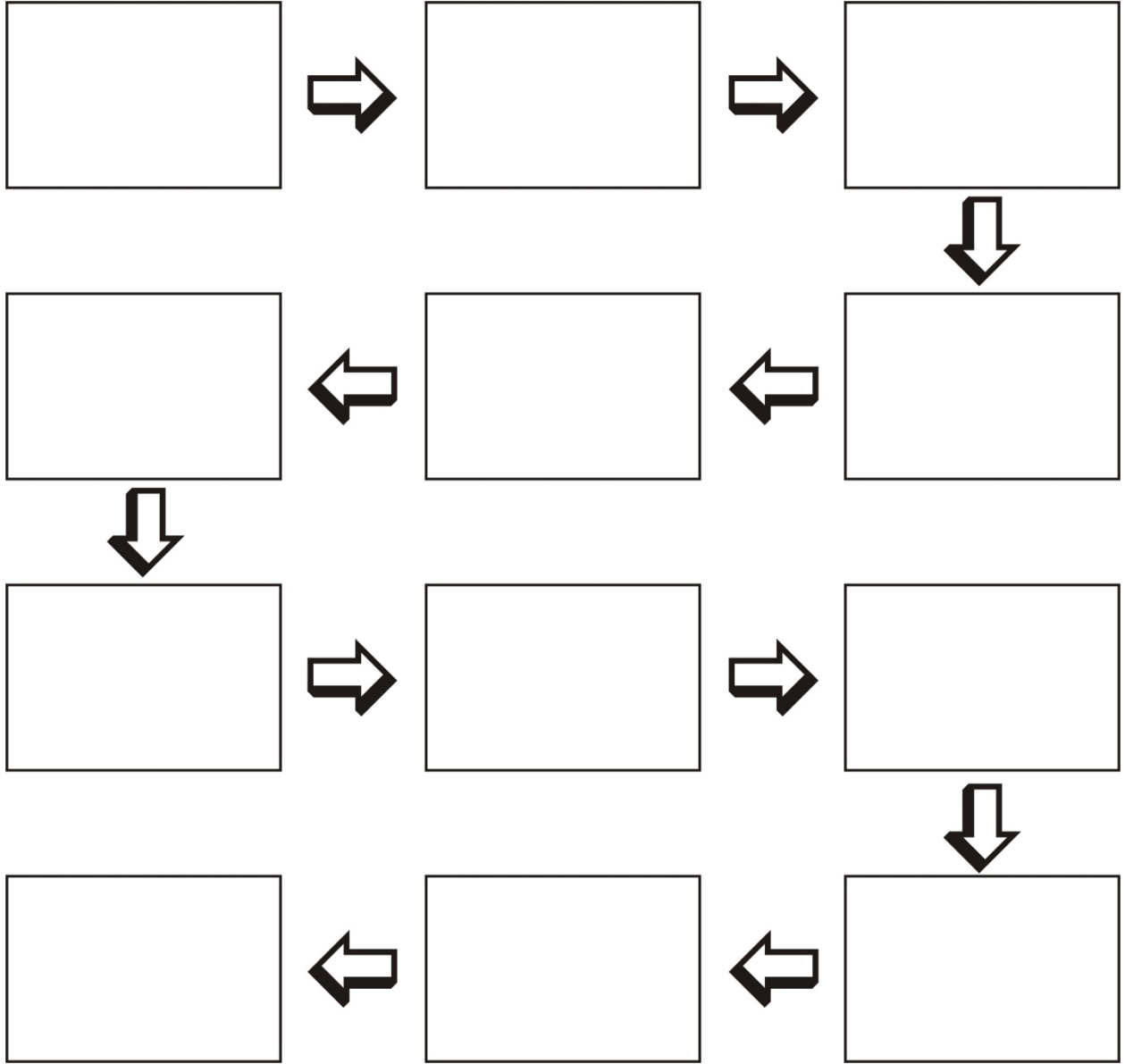
مثال میں بہت واضح ہے کہ سارہ کے پاس حالات و خوراک کے محرکات دور کرنے کے لیے بہت سے مواقع موجود ہیں؟

یہاں بہت سے ایسے راستے موجود ہیں جس سے سارہ روابط شکنی کر سکتی تھی - جن کی وجہ سے اس نے بسکٹ کھائے اور کھانے کی عادت پر قابو پاسکتی تھی -

نمبر شمار	روابط	روابط کے توڑ
1	بسکٹ خریدتے وقت	<ul style="list-style-type: none"> • خریداری ضرورت کے مطابق اور بھرے پیٹ کے ساتھ کریں • بسکٹ کھانے کے بغلی راستے سے پرہیز کریں • کچھ صحت مند بسکٹ کا متبادل خریدیں • تیار شدہ کھانے کی اشیاء خریدنے سے اجتناب کریں - • خریداری کسی کے ہمراہ کریں -
2	میز پر موجود بسکٹ	<ul style="list-style-type: none"> • بسکٹ کو بند ڈبے میں محفوظ رکھیں • بسکٹ کو سنبھال کر رکھیں - • بسکٹ کو نظر اور پہنچ سے دور رکھیں-
3	گھر میں بھوکے خطرات کے وقت	<ul style="list-style-type: none"> • ایسا کریں جس سے آپ کو خوشی ہو - مثلاً چہل قدمی • گھر سے باہر چلے جائیں-
4	تھکاوٹ اور اکتاہٹ میں	<ul style="list-style-type: none"> • ورزش کر لیں - • غسل کر لیں - • کوئی کتاب یا میگزین پڑھ لیں - • گھر کے کام کاج کریں -
5	کھانے کی طلب	<ul style="list-style-type: none"> • بھوک اور بھوک کی طلب میں فرق کرنا سیکھیں - • ایک سے دس کے پیمانے پر اپنی بھوک کی درج بندی کریں ، اگر سات سے کم درجہ بندی ہے تو کھانا مت کھائیں -
6	جب آپ باورچی خانے میں جائیں	<ul style="list-style-type: none"> • باورچی خانے میں سامنے نظر آنے کھانے کی چیزوں سے صاف رکھیں - • اس بات کا تعین کر لیں کہ کم حرارے والی خوراک بھی میسر ہے -
7	بسکٹ کو بیٹھک میں لے جائیں	<ul style="list-style-type: none"> • کھانا صرف ایک کمرے میں کھائیں
8	کھانا کھاتے ہوئے ٹی وی دیکھنا	<ul style="list-style-type: none"> • کھانا کھاتے وقت کوئی اور کام نہ کریں -
9	پیٹ بھرنے کے لیے کھانا	<ul style="list-style-type: none"> • ایک وقت میں ایک بسکٹ کھا ئیں • تیزی میں مت کھا ئیں • خوراک کو اچھی طرح چبا ئیں • کھانے والی چیز کے بارے میں ہر چیز سوچنا

10	ندامت کی صورت میں	<ul style="list-style-type: none"> • اپنی پیش رفتی مثبت سوچیں • سوچیں کہ اس نقصان کو کس طرح پورا کرنا ہے - • حقیقت پسندانہ مقاصد کا جائزہ لینا
11	کمزوری پر قابو پانے کے لیے	<ul style="list-style-type: none"> • کھانے پر قابو پانے کے لیے حل سوچیں
12	مزید کھاتے وقت	<ul style="list-style-type: none"> • سلسلے کی جانچ پڑتال کریں • اپنے رویے پر قابو پانے کے لیے نظر رکھیں۔

اپنے کھانے کی ڈائری دیکھیں اور وقت تلاش کریں جب آپکو بھوک نہیں تھی
مگر ، آپ نے کھایا تھا ۔
نیچے دیئے گئے رویوں کا استعمال کریں تاکہ حالات کا جائزہ لیا جا سکے ۔



روابط	میری ان روابط کو ختم کرنے کی حکمت عملی
.1	
.2	
.3	
.4	
.5	
.6	
.7	
.8	
.9	
.10	
.11	
.12	

چوتھا 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؟