

HEALTHY FOOD FOR YOU AND YOUR FAMILY



صحت مند کھانا
آپ اور آپ کی فیملی کے لئے

FOOD & HEALTH

It is important to know how the food we eat affects our health. If we eat too much fat it can cause heart disease. If we eat sugar too often during the day it will cause tooth decay. Eating large amounts of fat and sugar can lead to being overweight. It has also been found that a lack of fibre causes bowel problems.

Our Asian diet is good for us but since arriving in Britain we have changed the way we eat. In order to stay healthy we should make 4 changes to our food.

Eat less fat, sugar and salt. Eat more fibre.

The next pages show where we find fat, sugar, salt and fibre in our food and give ideas of changes we can make.

غذا اور صحت

یہ جاننا ضروری ہے کہ جو غذا ہم استعمال کرتے ہیں اس کا اثر ہماری صحت پر کیا ہوتا ہے۔ اگر ہم زیادہ چربی استعمال کریں گے تو ہم دل کی بیماری کا شکار ہوں گے۔ اگر ہم زیادہ شکر کا استعمال کریں گے تو وہ دانت کی خرابی کا باعث بنے گا۔ زیادہ شکر اور چربی کا استعمال موٹاپے کا باعث بنے گا۔ اور یہ بھی معلوم کیا گیا ہے کہ FIBRE (ریشہ دار) چیز کا کم استعمال آنتوں کی بیماری کا باعث ہوتا ہے۔

ہماری ایشیائی خوراک ہمارے لئے اچھی ہے لیکن جب سے برطانیہ میں آئے ہیں ہماری غذا میں تبدیلی ہوئی ہے۔ صحت مند رہنے کے لئے ہمیں غذا میں چار چیزوں کی تبدیلی کرنی چاہیئے۔

چربی - شکر - نمک کم کرائیں۔

FIBRE ریشہ دار چیز زیادہ کرائیں۔

اگلے صفحوں میں ہم معلوم کریں گے کہ کہاں چربی، شکر، نمک اور فائبر FIBRE ہماری غذا میں ہوتا ہے اور ہمیں خیال کرنا ہے کہ ہمیں کیا تبدیلی کرنی چاہیئے۔

FAT

We should try to eat less fat.

Foods high in fat are:

Ghee, butter, margarine, cooking oil, samosas, paratha, pakora, chevda, chips, crisps, other fried foods, condensed milk and full fat milk.

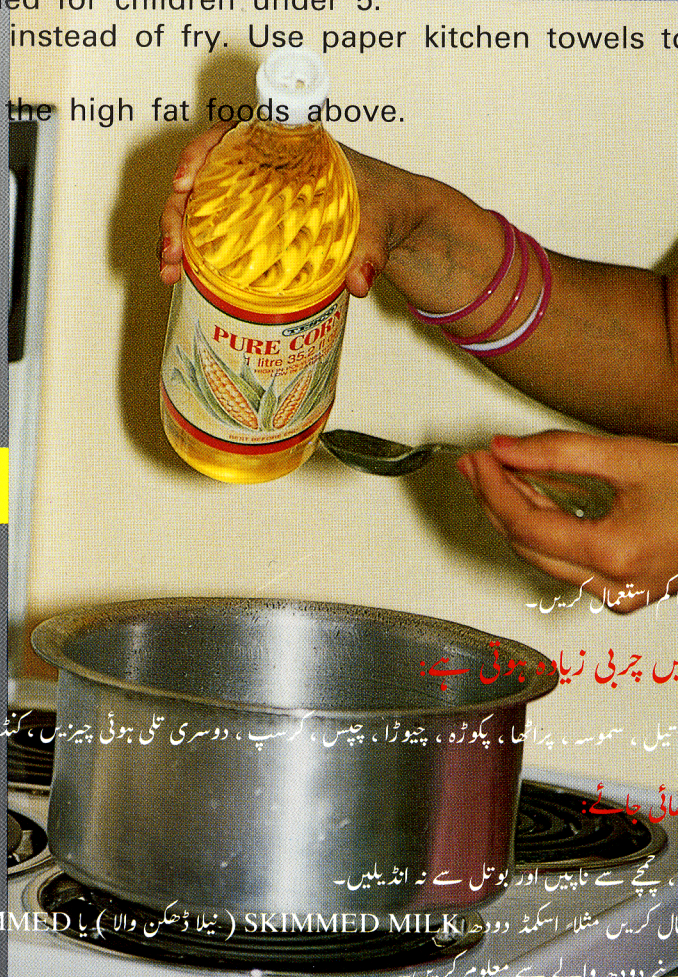
How to eat less fat:

Use less oil - measure with a spoon rather than pouring from a bottle. Try low fat milk, for example (blue top) or semi-skimmed (striped red top). Ask your milkman.

Children under two need whole milk (Silver Top). Semi Skimmed can be introduced to children over two but skimmed milk is not recommended for children under 5.

Try to grill instead of fry. Use paper kitchen towels to remove fat from food.

Eat less of the high fat foods above.



چربی

ہمیں چاہیے کہ ہم چربی کا کم استعمال کریں۔

وہ چیزیں جس میں چربی زیادہ ہوتی ہے:

کھی، مکھن، مارجرین، تیل، سموسہ، پرائیڈا، پکوڑہ، پیوڑا، چپس، کرسپ، دوسری تلی ہوئی چیزیں، کنڈینسڈ دودھ، فل فیٹ

کس طرح چربی کم کھائی جائے:

تیل کا استعمال کم کریں، کچے سے قابیں اور بوتل سے نہ انڈیلیں۔

کم چربی والا دودھ استعمال کریں مثلاً اسکیمڈ دودھ (نیلا ڈھکن والا) یا SEMI-SKIMMED

لال دھاری والا ڈھکن) اپنے دودھ والے سے معلوم کریں۔

دو سال سے کم عمر والے بچوں کو پوری چربی والے دودھ (سلور ٹوپ) کی ضرورت ہوتی ہے۔ سیمی اسکیمڈ دو سال سے زائد عمر والے بچوں کو دیا جاسکتا ہے لیکن سکیمڈ دودھ کی سفارش ۵ سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے نہیں کی جاتی۔

تلنے کی بجائے غذا کو بھوننے GRILL کیونکہ تولید کا استعمال چربی کو غذا سے ہٹانے کے لئے کرہیں۔ زیادہ چربی والی چیزوں کا استعمال کم کریں۔

SUGAR

Sugar is not needed for energy as we can get energy from other foods.

If we eat sugar, it will stop us feeling hungry, but only for a short time.

We should try to eat less sugar and less sugary foods especially between meals.

Foods high in sugar:

Sugar, ghur, coke, fizzy drinks, fruit squashes, mithai, chocolates and biscuits, puddings and fruit tinned in syrup, sugary breakfast cereals, jam, honey, chutney and ketchup.

How to eat less:

Try drinking tea and coffee without sugar. Using artificial sweeteners may help. Canderel can be used in boiling water. Reduce the amount of sweet foods eaten. Choose low calorie drinks (e.g. diet coke) or those without added sugar (e.g. natural fruit juices).

SALT

We should try to eat less salt. We can do this by using less in cooking. Avoiding foods high in salt such as chevada and salted crisps and nuts will also help.

Eating too much salt can effect your blood pressure. High blood pressure is related to heart disease.



شکر

شکر کی ضرورت قوت کے لئے نہیں ہوتی ہے کیونکہ ہم قوت دوسری غذاؤں سے حاصل کرتے ہیں۔ جب ہم شکر استعمال کرتے ہیں تو ہمیں بھوک کا احساس نہیں ہوتا ہے۔ لیکن یہ احساس تھوڑی ہی دیر میں ختم ہوتا ہے۔ ہمیں چاہیئے کہ شکر کا استعمال کم کریں اور کم شکر والی چیزیں خصوصاً کھانے کے وقفوں کے درمیان نہ کریں۔

وہ چیزیں جس میں شکر زیادہ ہے:

شکر، گڑ، کوک، دوسرے فری ڈرنک، پھلوں کے مشروبات، مٹھائی، چاکلیٹ، بسکٹ، پڈنگ، ٹن والے فروٹ جو کہ شکر کے شیرے میں ہوتے ہیں، شکر والے ناشتہ کے سیریل، جام، شہد، چٹنی، کچھ اپ۔

شکر کا استعمال کس طرح کم کرنا چاہیئے؟

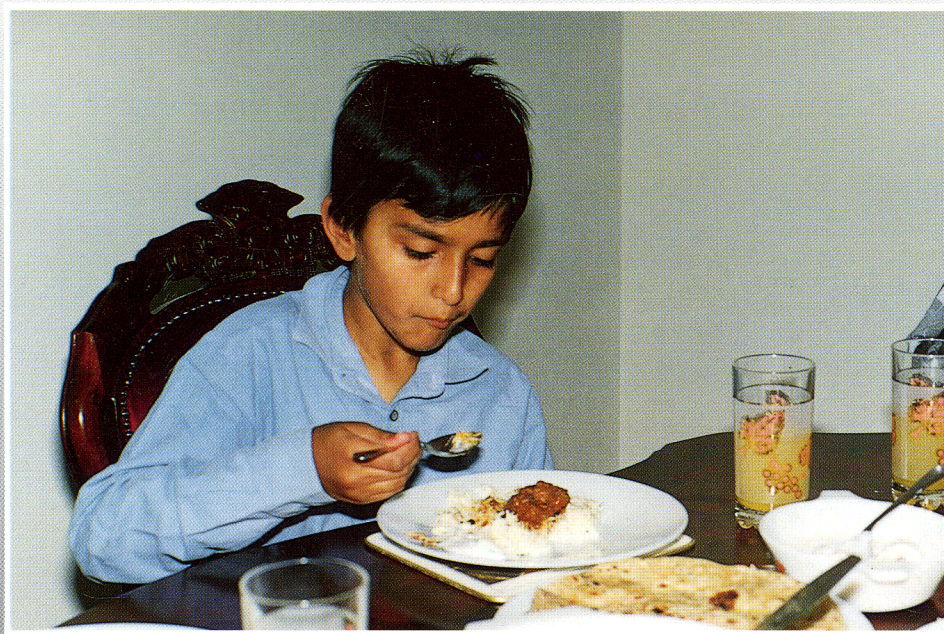
چائے اور کافی بغیر شکر کے استعمال کرنے کی کوشش کریں۔ مصنوعی قسم کی مٹھاس سے مدد مل سکتی ہے۔ ابلتے ہوئے پانی میں کیمنڈرل استعمال کیا جاسکتا ہے۔ کھانے میں میٹھی غذاؤں کو کم کیجیئے۔ کم کیلوری والے مشروبات کا انتخاب کیجیئے جیسے ڈائٹ کولا یا بغیر شکر ملے ہوئے جیسے قدرتی فروٹ جوس۔

آپ یہ سمجھتے ہو گئے کہ کم شکر کھانا بہت مشکل ہے۔ لیکن ہم بہت جلد کم شکر والی غذا کے عادی بن جاتے ہیں۔

نمک

ہمیں چاہیئے کہ نمک کا استعمال کم کریں۔ ہم یہ اس طرح کر سکتے ہیں کہ غذا میں نمک کا استعمال کم کریں وہ چیزیں جس میں نمک بہت ہوتا ہے اس کو نہ کھائیں مثلاً پیوڑہ، کرسپ اور نمکین بادام وغیرہ۔

زیادہ نمک کھانے سے آپ کا بلڈ پریشر اثر انداز ہوتا ہے۔ زیادہ بلڈ پریشر دل کی بیماری کا موجب ہوتا ہے۔



FIBRE

We should try to eat more fibre. There are many ways of doing this:-

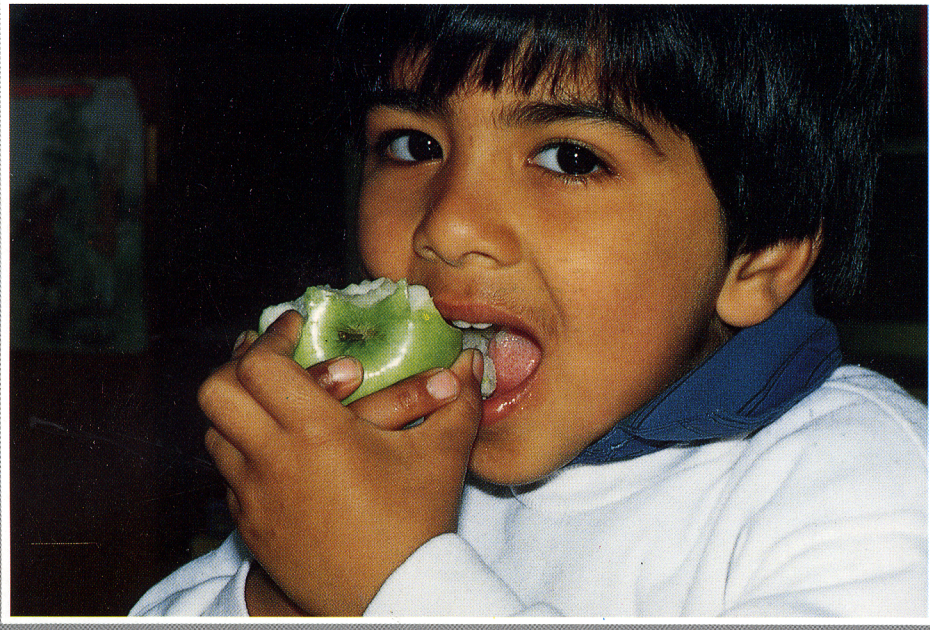
Eat more fruit and vegetables, choose wholewheat breakfast cereals such as weetabix and shredded wheat. Use wholemeal flour for chapattis, puris and samosas. Dahl and beans are high in fibre. Use wholemeal bread instead of white. Try dried fruit and nuts.

A lack of fibre causes problems such as constipation and piles. Foods high in fibre can stop you feeling hungry. This is good if you need to lose weight.

People of all ages can make changes to their food. It is very important for young children to eat well. Parents can help by showing their children which healthy food to choose.

It is often easier to make one change at a time to the food we buy and the way it is cooked.

Then everyone in your family will slowly get used to healthy food.



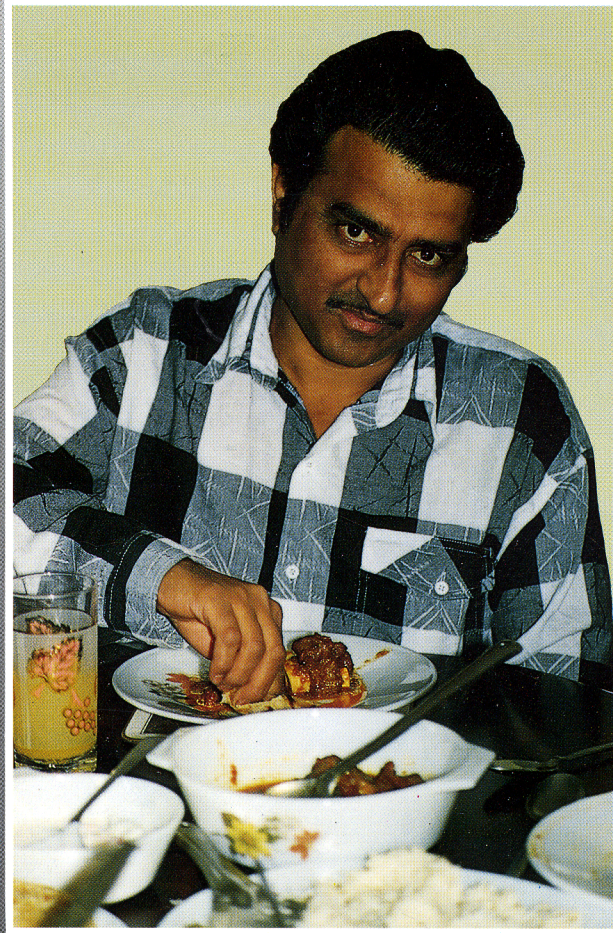
فائبر (ریشہ دار چیز)

ہمیں چاہیے کہ زیادہ فائبر کا استعمال کریں جس کے بہت سے طریقے ہیں۔
 زیادہ فروٹ کھائیں۔ ناشتے میں WHOLE WHEAT سیریل CEREAL مثلاً ویٹا بکس ، شریڈڈ ویٹ ، بغیر چھننا ہوا آنا
 WHOLE MEAL استعمال کریں۔ چپاتی ، پوری اور سموسہ کے لئے ۔ دال اور دوسری بیٹیز جس میں زیادہ فائبر ہوتا ہے۔
 سفید روٹی کی بجائے بغیر چھنے ہوئے آٹے WHOLE MEAL سے بنی ہوئی براؤن بریڈ BREAD اور سوکھا میوہ کھائیں۔
 کم فائبر کی وجہ سے قبض اور بواسیر کا ہونے کا خدشہ رہتا ہے۔ زیادہ فائبر والی چیزیں آپ کو بھوک محسوس نہیں ہونے دیتیں اور
 یہ بہت ضروری ہے اگر آپ کم وزن کرنا چاہتے ہیں۔

ہر عمر کے افراد اپنی غذا میں تبدیلی کر سکتے ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ کم عمر کے بچوں کے لئے کہ وہ اچھا کھائیں۔ والدین اپنے بچوں
 کو مدد کر سکتے ہیں کہ کونسی صحت مند غذا کھانی چاہیئے۔

یہ اکثر آسان ہوتا ہے کہ ایک دفعہ میں ایک چیز تبدیل کریں۔ غذا کے خریدنے میں اور اس کے پکانے میں۔

پھر آپ کی فیملی کا ہر فرد صحت مند غذا کے کھانے کا عادی ہو جائیگا۔



Look after your HEART! 

Blackburn, Hyndburn & Ribble Valley Health Authority
With the aid of a Health Education Authority grant

URDU