

HEALTHY FOOD FOR YOU AND YOUR FAMILY



صحت مند کھانا
آپ اور آپ کی فیہملی 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 جانتا شروعی 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: کام استعمال آئتوں کی بیماری کا باعث ہوتا ہے۔

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

چربی۔ شکر۔ نکٹ کم کمائیں۔

FIBRE ریشہ دار چیز: زیادہ کمائیں۔

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

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 چاہئیے کہ ہم چربی کا کم استعمال کرس۔

وہ چیزیں جس میں چربی زیادہ ہوتی ہے:

گھنی، مکھن، مارجین، سیل، سسیس، پرالحا، پکوڑہ، چیوڑا، چیس، گرسپ، دوسرا تلی ہوئی چیزیں، کنڈیں دودھ، فن فیٹ

کس طرح چربی کم کھائی جائے:

تیل کا استعمال کم کریں، پیچ سے ناپیں اور بوتل سے ن اٹھیں۔

کم چربی والا دودھ استعمال کریں مثلاً اسکمڈ دودھ (SKIMMED MILK) (نیلا ڈھکن والا) یا دال دھاری والا ڈھکن (پنے دودھ والے سے معلوم کریں)۔

دو سال سے کم عمر والے چپوں کو پوری چربی والے دودھ (سلور ٹوپ) کی ضرورت ہوتی ہے۔ سیکنڈ دو سال سے زائد عمر والے چپوں کو دیا جا سکتا ہے لیکن سکمڈ دودھ کی سفارش 5 سال سے کم عمر کے چپوں کے لئے ہمیں کی جاتی۔

ملنے کی بجائے نہ کو بخونتے GRILL کچن تو یہ کا استعمال چربی کو غذا سے بٹانے کے لئے کریں۔ زیادہ چربی والی پیزروں 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.

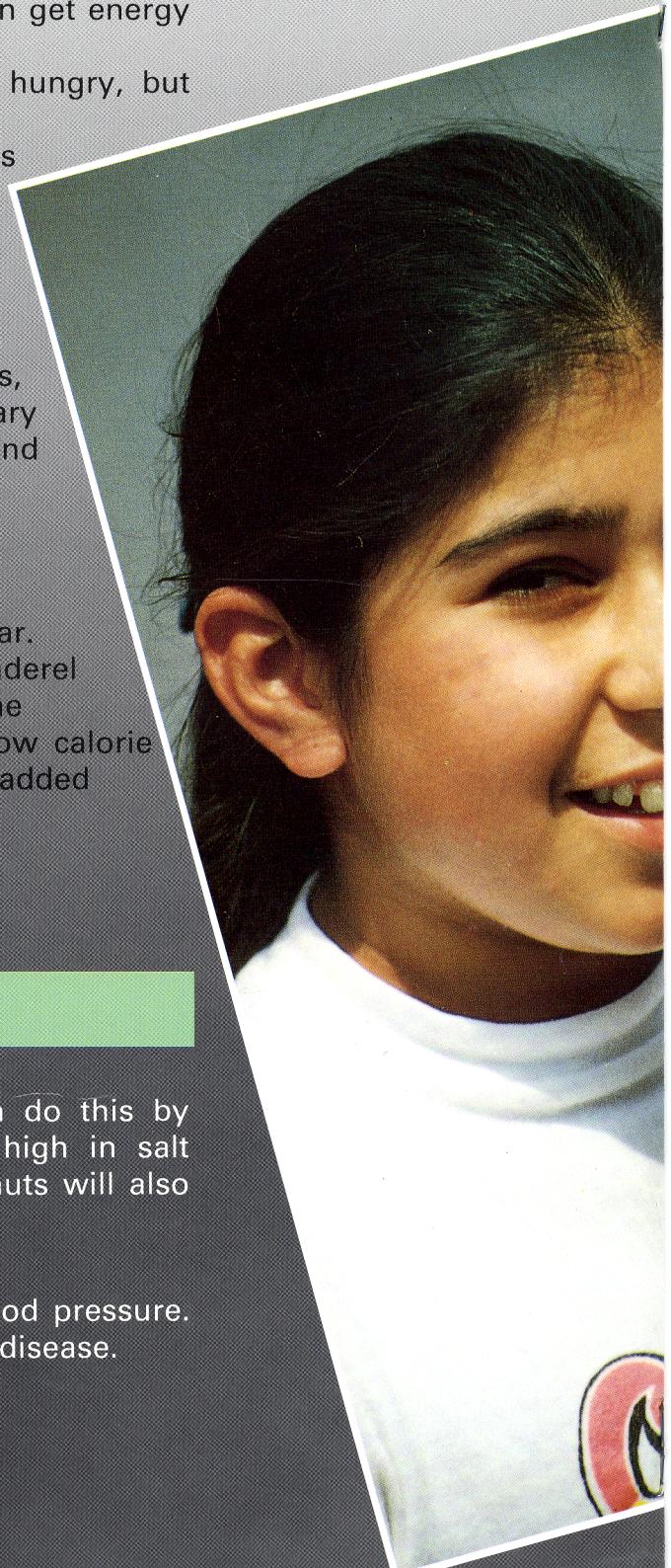
We should try to eat less sugar and less sugary foods especially between meals.

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 sweetners 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 غذاوں 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 وقوف کے درمیان نہ کریں۔

وہ چیزیں جس میں شکر زیادہ ہے:

شکر، گڑ، کوک، دوسرے فری ڈرک، پھلوں کے مشروبات، مٹھائی، چالکیٹ، بسکٹ، پنگک، ٹن والے فروٹ جو کہ شکر کے شیرے میں ہوتے ہیں، شکر والے ناشٹ کے سیریل، جام، شہد، چنی، کچھ اپ۔

شکر کا استعمال کس طرح کم کرنا چاہیئے؟

چانے اور کوئی بغیر شکر کے استعمال کرنے کی کوشش کریں۔ مصنوعی قسم کی مشحاس سے مدد مل سکتی ہے۔ ابتدئے ہونے پانی میں کینڈرل استعمال کیا جا سکتا ہے۔ کھانے میں میٹھی غذاوں کو کم کیجیئے۔ کم کیلوری والے مشروبات کا انتخاب کیجیئے جیسے جیسے ڈاٹ کولا یا بغیر شکر میں ہونے جیسے قدرتی فروٹ جو س۔

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

نک

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

زیادہ نک 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:-

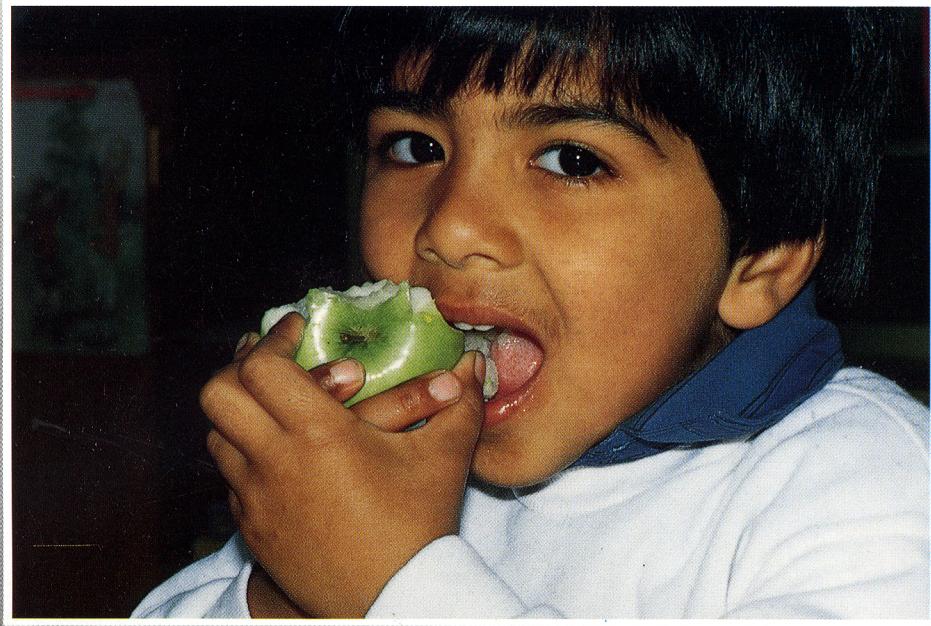
Eat more fruit and vegetables, choose wholewheat breakfast cereals such as weetabix and shredded wheat. Use wholemeal flour for chapattis, puris and samosas. Dahl and beans are high in fibre. Use wholemeal bread instead of white. Try dried fruit and nuts.

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 (ریشه دار چیز)

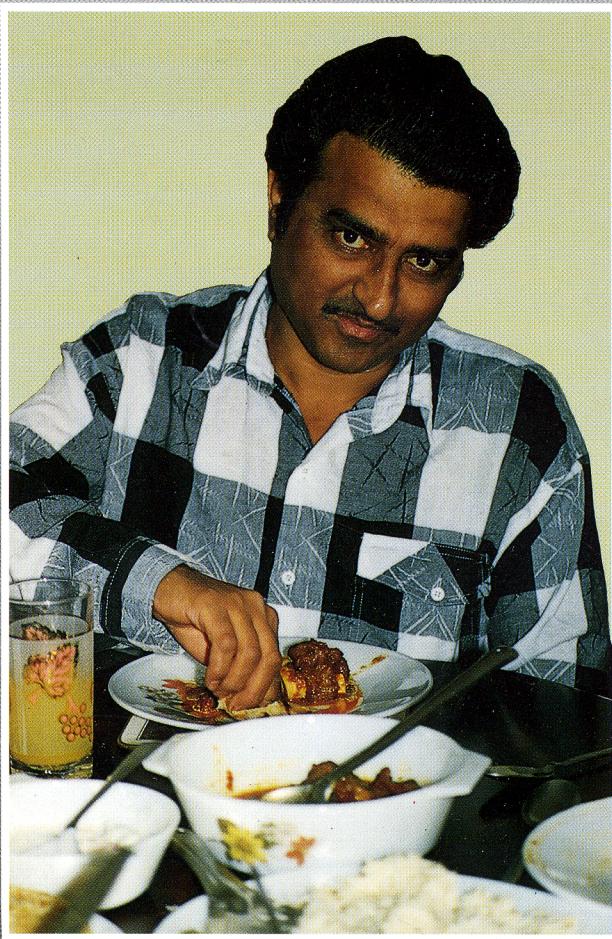
ہمیں چاہئے کہ زیادہ فائبر کا استعمال کریں جس کے بہت سے طریقے ہیں۔

زیادہ فروٹ کھائیں۔ ناشستے میں WHOLE WHEAT سیل CEREAL مثلاً ویٹاکس ، شریڈڈ ویٹ ، بٹر چھنا ہوا آٹا WHOLE MEAL استعمال کریں۔ چیانی ، پوری اور سموس کے لئے ۔ دال اور دوسری بیٹریز جس میں زیادہ فائبر ہوتا ہے۔ سفید روٹی کی بجائے بٹر چھنے ہوئے آٹے WHOLE MEAL سے بنی ہوئی براون بریڈ BREAD اور سوکھا میوہ کھائیں۔ کم فائبر کی وجہ سے قبض اور یوسیر 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۔

پر عمر کے افزاد اپنی غذا میں تبدیل 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 کوئی سی صحت مند غذا کھانی چاہئے۔

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 جائیکا۔



Look after your HEART!..



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

URDU