

غذا اور تغذیہ رکھانا اور اس کے غذائی عناصر

سبق نمبر	عنوان	مہارتیں	عملی کام
2	غذا اور غذائیت	تجزیاتی سوچ، تخلیقی سوچ، مسائل کا حل اور فیصلہ سازی	زندگی میں غذا کی اہمیت وافادیت کو سمجھنا

خلاصہ

غذا سے صرف توانائی ہی نہیں حاصل ہوتی ہے بلکہ یہ نشوونما میں مدد کرنے کے علاوہ اور ٹوٹ پھوٹ کی مرمت بھی کرتی ہے۔ یہ بیماریوں سے لڑنے کے لئے ہمارے اندر قوت مدافعت پیدا کرتی ہے اور یہ ہمارے جسم کو اپنے سب کام صحیح طریقے سے انجام دینے میں مددگار ہوتی ہے۔ غذا کے ذریعے ہماری کچھ سماجی اور جذباتی ضروریات بھی پوری ہوتی ہیں۔ غذا چند کیمیائی مرکبات سے مل کر بنتی ہے جنہیں تغذیہ یا غذائی عناصر کہتے ہیں۔ یہ کیمیائی مرکبات درج ذیل ہیں۔

کاربوہائیڈریٹس	(Carbohydrates)
پروٹین	(Proteins)
چکنائی	(Fats)
دھاتیں	(Minerals)
وٹامن	(Vitamins)
ریشے	(Fibers)
پانی	(Water)

ان میں سے پہلے تین یعنی کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور چکنائی (Fats) کی ہمارے جسم کو زیادہ مقدار میں ضرورت ہوتی ہے، جبکہ دھاتوں اور وٹامنز کی بہت کم مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان میں سے ہر تغذیہ ہمارے جسم کی نشوونما میں ایک مخصوص رول ادا کرتا ہے۔ ریشے اور پانی ہمارے جسم کی نشوونما تو نہیں کرتے مگر جسمانی کاموں کو نارمل طریقے سے انجام دینے میں بہت اہم رول ادا کرتے ہیں۔

ان تغذیوں یا غذائی عناصر ریوٹینٹس کو ان کی طے شدہ مقدار میں کھانا بہت ضروری ہے۔ اگر یہ غذائی عناصر (نیوٹریٹس) ہمارے کھانے میں بالکل نہ ہوں یا کم ہوں تو آپ ناقص تغذیہ والی بیماری میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اگر غذائیت کی کمی کا جلدی پتہ لگا لیا جائے اور اسے پورا کر دیا جائے تو یہ بیماری ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اگر ہم اس اہم نکتے کو سمجھ لیں کہ ہماری خوراک میں تمام غذائی عناصر شامل ہونے ضروری ہیں تو اچھی صحت کی ضمانت دی جاسکتی ہے۔

اہم نکات

جب کوئی ایک خاص غذائی عنصر نیوٹریٹیف ہماری خوراک سے ایک لمبے عرصے تک غائب رہتا ہے یا ہمیں نہیں ملتا ہے تو ناقص تغذیہ والی بیماریاں (deficiency disease) پیدا ہو جاتی ہے۔

- پروٹین کی کمی سے کواشی اور کر (Kwashiorkor) بیماری ہو جاتی ہے۔
- جسم میں کاربوہائیڈریٹیشن اور پروٹین کی کمی کی وجہ سے مرامس (Marasmus) بیماری ہو جاتی ہے۔
- وٹامن A کی کمی کی وجہ سے رتو ندھی (Night Blindness) کی بیماری ہو جاتی ہے۔ رتو ندھی کی بیماری والے لوگوں کو مدہم روشنی میں بھی کچھ نظر نہیں آتا۔
- آرن کی کمی کی وجہ سے خون کی کمی (Anaemia) ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے تکان اور چڑچڑاپن پیدا ہو جاتی ہے۔
- وٹامن B کی کمی کی وجہ سے بیری بیری (Beri-Beri) بیماری ہو جاتی ہے۔ ایسے لوگوں کو بھوک نہیں لگتی اور منہ میں چھالے ہو جاتے ہیں۔
- وٹامن C کی کمی کی وجہ سے اسکرووی (Scurvy) بیماری ہو جاتی ہے۔ اس بیماری میں مسوڑھے سوج جاتے ہیں ان میں سے خون آنے لگتا ہے زخم بھرنے میں دیر لگتی ہے۔ کھانے میں آبیوڈین کی کمی کی وجہ سے گوائٹ نام کی بیماری ہو جاتی ہے۔ جس میں گلے کی نسوں میں سوجن آ جاتی ہے اور گردن پھول جاتی ہے۔

اپنی سوجھ بوجھ بڑھائیں

- ریشے والی خوراک سے زیادہ مقدار میں فضلہ خارج ہوتا ہے اور قبض نہیں ہوتا۔ ریشہ عام طور سے پتوں والی سبزیوں میں پایا جاتا ہے۔
- پانی جسمانی حرارت کو برقرار رکھتا ہے۔ جسم کی گندگی کو پانی کی شکل میں خارج کرتا ہے اور کھانے کو جسم میں منتقل کرتا ہے۔

اہم باتیں جاننے کے لیے

- غذا اور اس کی اہمیت صحت مند زندگی کے لئے کھانے سے ہمیں کام کرنے کے لئے توانائی حاصل ہوتی ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

- گوشت خور لوگ عام طور سے قبض کی شکایت کرتے ہیں کیونکہ گوشت والے کھانے میں ریشوں کی مقدار کم ہوتی ہے۔
- گرمیوں میں پسینے کی شکل میں جسم سے پانی نکل جانے کی وجہ سے پانی کی

- کھانا ہماری نشوونما اور بافتوں (Tissue) کی مرمت میں مددگار ہوتا ہے۔
- کھانا بیماری سے لڑنے کے لئے ہمارے جسم میں دفاعی قوت پیدا کرتا ہے۔
- کھانا جسمانی نظام کی نارمل کارکردگی میں مدد کرتا ہے۔
- کھانا بھوک مٹاتا ہے۔
- کھانا ہمیشہ سے ہماری سماجی زندگی کا محور رہا ہے۔ یہ ہمارے مزاج کو ٹھنڈا اور خوش مزاج بنائے رکھتا ہے اسی لئے سماجی تقریبات میں کھانے کی پلاننگ بہت سوچ سمجھ کر اور خاص توجہ کے ساتھ کی جاتی ہے۔
- کھانا ہماری جذباتی تسکین کا وسیلہ بھی ہے اس سے ہمارے اندر تحفظ پیارا اور توجہ احساس پیدا ہوتی ہے۔ ہمیں روزانہ ایک عام قسم کا کھانا ملتا رہے تو ہم اپنے آپ کو محفوظ تصور کرتے ہیں۔

- کمی کو پورا کرنے کے لئے زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔
- چکنائی (Fats) ٹھوس توانائی کا ذریعہ ہے۔ اسے بہت سوچ سمجھ کر استعمال کرنا چاہیے۔ زیادہ چکنائی کے استعمال سے موٹاپا بڑھتا ہے۔
- دانتوں، ہڈیوں، پٹھوں اور خون کو صحت مند اور مضبوط رکھنے کے لئے معدنیات کی مقرر مقدار کا استعمال کرنا بہت ضروری ہے۔
- بچپن اور نوعمری کے زمانے میں دودھ کو غذا میں ایک لازمی خبر کی طرح شامل کرنا چاہیے۔ کیونکہ اس زمانے میں ہڈیوں کی نشوونما بہت تیز ہوتی ہے۔
- وٹامن دو طرح کے ہوتے ہیں۔ چکنائی میں گھل جانے والے وٹامن (وٹامن A, E, D, K) اور پانی میں گھل جانے والے وٹامن (وٹامن C, B) چونکہ ہمارے جسم میں وٹامن نہیں بنتے اس لئے انہیں اپنی روزانہ کی خوراک میں ضرور شامل کرنا چاہیے۔ چکنائی میں گھل جانے والے وٹامنز کے لئے کچھ چکنائی کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

اپنی جانچ کیجیے

- انوشری کو ہرے پتوں والی سبزیاں بالکل پسند نہیں ہیں۔ آپ تین تین وجوہات بتائیے کہ اچھی صحت کے لئے ہری سبزیاں کیوں ضروری ہیں اور اسے سبزیوں کو اپنے کھانے میں کیوں شامل کرنا چاہیے۔
- آپ کی دادی کی ہڈی کئی مرتبہ ٹوٹ چکی ہے۔ آپ کیا سمجھتے ہیں کہ ان کے کھانے میں کس تغذیے کی کمی ہے؟ انہیں سمجھائیے کہ آئندہ ان کی ہڈیاں ٹوٹنے سے محفوظ رہیں، اس کے لئے انہیں چیزیں کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

اپنی معلومات میں اضافہ کیجیے

- ایک سادہ آلٹوٹلی کو غذائیت سے بھرپور آلٹوٹلی بنائیے۔
- ایسے ناشتے کی پلاننگ کیجیے جس میں درج ذیل تغذیے یا غذائی عناصر شامل ہوں
- کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، چکنائی، کوئی ایک وٹامن اور ایک معدنیات

اپنے نمبر بڑھائیے

- موضوع کو اچھی طرح سمجھنے کے کیس اسٹڈیز کو دھیان کے ساتھ پڑھیے اور سبق میں دیئے گئے عملی کاموں کو عملی طور پر کیجیے۔
- تغذیہ (nutrients) کے کاموں اور وسائل کو جانئے۔
- تغذیہ کی کمی والی بیماریوں (deficiency diseases) کا بغور مطالعہ کیجیے۔