

میری روزانہ کیلوری کی سطح کیا ہونی چاہئے؟
درج ذیل ٹیبل یہ ظاہر کرتا ہے کہ آپ کو روزانہ کتنی کیلوریاں لینی چاہئے۔ اگلے صفحہ پر ایک فہرست ہے جو یہ بتاتی ہے کہ آپ کے لئے مناسب کیلوری کی سطح کے مطابق آپ کو کتنی مقدار میں کھانا چاہئے۔



کیلوری کے درجات

فعال	غیر فعال	بچے
1,400	1,000	2-3 سال
1,800	1,200	عورتیں
2,200	1,600	4-8 سال
2,400	1,800	9-13
2,400	2,000	14-18
2,200	1,800	19-30
2,200	1,600	31-50
2,200	1,600	51+
		مرد
2,000	1,400	4-8 سال
2,600	1,800	9-13
3,200	2,200	14-18
3,000	2,400	19-30
3,000	2,200	31-50
2,800	2,000	51+

"فعال" رہنے کا مطلب ہے کہ کسی بالغ شخص کو ہفتے کے تقریباً سبھی دنوں میں کم از کم 30 منٹوں تک فعال رہنا چاہئے۔ بچوں کو ہفتے کے تقریباً سبھی دنوں میں کم از کم 60 منٹوں تک جسمانی طور پر فعال رہنا چاہئے۔ تندرست رہنے اور اپنا وزن برقرار رکھنے کے ایک ضروری حصہ روزانہ ورزش کرنا ہے۔ اگر آپ وزن کرتے رہنا چاہتے ہیں یا وزن بڑھنا روکنا چاہتے ہیں تو آپ کو ہفتے کے زیادہ تر دنوں میں 60 سے 90 منٹ تک ورزش کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ہفتے میں کم از کم ایک دن آرام کریں تاکہ آپ کی عضلات کی تعمیر نو ہو سکے۔

غذائیت سے متعلق بہترین صلاح کیا ہے؟

اس سلسلے میں بہترین صلاح یہ ہے کہ امریکیوں کے لئے غذائی ہدایات [Dietary Guidelines for Americans] پر عمل کریں۔ غذائی ہدایات پر عمل کر کے آپ بہتر صحت کا لطف اٹھا سکتے ہیں اور کچھ مخصوص بیماریوں کا خطرہ کم کر سکتے ہیں۔ درج ذیل میں 2 سال یا اس سے زیادہ عمر کے تندرست امریکیوں صحت بخش غذا سے متعلق سات ہدایات دی گئی ہیں:

• متعدد قسم کی غذائیں کھائیں تاکہ آپ کی ضرورت کے مطابق توانائی، پروٹین، وٹامن، معدنیات اور ریشہ حاصل ہو سکے۔

• اپنی غذا کا توازن ورزش کے ذریعہ قائم کریں۔ اپنا وزن بہتر بنائیں یا اسے برقرار رکھیں تاکہ آپ کو بلڈ پریشر، مرض قلب، اسٹروک، کچھ مخصوص کینسر اور ذیابیطس ہونے کا خطرہ کم ہو۔

• اناج سے تیار چیزیں، سبزیوں اور پھل کثرت سے کھائیں۔ ان میں وٹامن، معدنیات، ریشہ اور اسٹارج (نشاسہ) ہوتے ہیں اور یہ آپ کی چکنائی کی مقدار کم کر سکتے ہیں۔ ایسی غذائیں کھائیں جن میں شکر کم ہو۔ بہت زیادہ شکر والی غذا میں کیلوری بہت زیادہ ہوتی ہے اور غذائیت کم اور ان سے آپ کے دانت خراب ہو سکتے ہیں۔ کم نمک اور سوڈیم والی غذا کھائیں تاکہ آپ کو ہائی بلڈ پریشر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد ملے۔

• اگر آپ الکحل والے مشروبات پیتے ہیں تو کم پئیں۔ الکحل والے مشروبات میں غذائیت بہت کم یا بالکل نہیں ہوتا ہے۔ الکحل پینا صحت کے کئی مسائل کا سبب ہے۔ کم چکنائی، اصلی چکنائی اور کولسٹرول والی غذا کھائیں تاکہ آپ کو دل کا دورہ پڑنے اور کینسر ہونے کا خطرہ کم ہو سکے اور آپ ایک تندرست وزن برقرار رکھ سکیں۔

میرا پیرامڈ کیا ہے؟

میرا پیرامڈ ایک ایسی گائڈ ہے جس کی مدد سے آپ اپنے لئے مناسب صحت بخش غذا کا اختیار کر سکتے ہیں۔ میرا پیرامڈ آپ کا وزن بہتر بنانے یا برقرار رکھنے کے لئے مختلف قسم کی غذائیں مناسب مقدار میں لینے کی اور کیلوری کی مناسب مقدار لینے کی حمایت کرتا ہے۔

میرا پیرامڈ غذاؤں ان سے حاصل ہونے والی غذائیت کی قسموں کے مطابق گروپ میں بانٹتا ہے۔ پٹی کی مختلف شکلیں ہر گروپ سے روزانہ کھائی جانے والی غذا کا جزوی تناسب ظاہر کرتی ہیں۔ میرا پیرامڈ کے بائیں طرف کی سرھیاں روزانہ جسمانی سرگرمی یا دہانی کراتی ہیں۔

میرے لئے ہر گروپ سے کتنی غذا لینا درست ہے؟

کسی مخصوص گروپ سے آپ کے لئے مناسب غذا کی مقدار درج ذیل پر منحصر ہوتی ہے:

- آپ کی عمر
- جنس
- سائز
- آپ کتنے فعال ہیں

اپنی انفرادی ضرورتوں پر مبنی غذا تیار کرنے کے لئے، اس ویب سائٹ پر مائی پیرامڈ ٹریکر پر جائیں: MyPyramid.gov

بر فرد کو ہر غذائی گروپ سے کم از کم مجوزہ مقدار ضرور لینی چاہیے۔

روزانہ کھائی جانے والی غذا کی مقدار

کیلوری	1000	1200	1400	1600	1800	2000
پھل	1 cup	1 cup	1.5 cups	1.5 cups	1.5 cups	2 cups
سبزیوں	1 cup	1.5 cups	1.5 cups	2 cups	2.5 cups	2.5 cups
اناج	3 oz	4 oz	5 oz	5 oz	6 oz	6 oz
گوشت/پھلیاں	2 oz	3 oz	4 oz	5 oz	5 oz	5.5 oz
دودھ	2 cups	2 cups	2 cups	3 cups	3 cups	3 cups
تیل	3 tsp	4 tsp	4 tsp	5 tsp	5 tsp	6 tsp
چکنائی/مٹھاڑیاں	165	171	171	132	195	267
یاں (کیلوری)						
کیلوری	2200	2400	2600	2800	3000	3200
پھل	2 cups	2 cups	2 cups	2.5 cups	2.5 cups	2.5 cups
سبزیوں	3 cups	3 cups	3.5 cups	3.5 cups	4 cups	4 cups
اناج	7 oz	8 oz	9 oz	10 oz	10 oz	10 oz
گوشت/پھلیاں	6 oz	6.5 oz	6.5 oz	7 oz	7 oz	7 oz
دودھ	3 cups	3 cups	3 cups	3 cups	3 cups	3 cups
تیل	6 tsp	7 tsp	8 tsp	8 tsp	10 tsp	11 tsp
چکنائی/مٹھاڑیاں	290	362	410	426	512	648
یاں (کیلوری)						

کیا 6 سے 11 مرتبہ روٹی اور اناج کھانا بہت زیادہ نہیں ہے؟

یہ بہت زیادہ لگ سکتا ہے لیکن ایسا نہیں ہے۔ مثلاً:

- بریڈ کا ایک سلاٹس ایک آؤنز ہوتا ہے، اس لئے دوپہر میں ایک سینڈوچ لینا دو آؤنز کے برابر ہوگا۔
- ناشتے میں ایک چھوٹا پیالہ بھراناج اور ایک سلاٹس ٹوسٹ مزید دو آؤنز ہوگا۔
- اور اگر آپ کھانے میں ایک پیالی چاول یا پاستا لیتے ہیں تو یہ مزید دو آؤنز ہوتا ہے۔
- 3 سے 4 چھوٹے سادے کریکر کا ناشتہ ایک اور آؤنز کا اضافہ کرتا ہے۔

تو اب آپ نے 7 آؤنز لے لیے۔ آپ کی کھانے کی مقدار میں آپ کے تصور سے زیادہ تیزی سے اضافہ ہوتا ہے۔

نوٹ: بریڈ اور اناج کھانی جانے والی مقدار کا کم از کم آدھا ثابت کیہوں کے دانے ہونے چاہیے۔

صحت بخش کھانے سے متعلق مشورے

- ہر روز ناشتہ کھائیں۔
- سالم کیہوں کی روٹی اور پاستا، جئی یا بھورے چاول جیسے ثابت اناج کا انتخاب کریں۔
- ہر روز مختلف قسم کی رنگین سبزیوں کھائیں۔ مختلف رنگوں والی سبزیوں میں مختلف تغذیاتی اجزا ہوتے ہیں۔
- گھر میں اور کام پر کم چکنائی، اور کم شکر والا ناشتہ لیں۔
- ہر روز تین بار کھانا کھائیں۔ کھانا نہ چھوڑیں یا اس کی جگہ بلکہ ناشتہ نہ کھائیں۔
- پانی کثرت سے پئیں - روزانہ تقریباً آٹھ پیالی پانی پئیں۔
- باہر کھاتے وقت صرف آدھا کھانا کھائیں اور باقی گھر لے جائیں۔
- ورزش زیادہ کریں۔ کھانا کھانے کے بعد ٹی وی دیکھنے کی بجائے چہل قدمی کریں۔
- ہر رات کم از کم 7-9 گھنٹوں تک سوئیں۔

مزید معلومات کے لئے درج ذیل سے رابطہ کریں:

غذا اور غذائیت کا معلوماتی مرکز

ریاستہائے متحدہ شعبہ زراعت

فون: (301) 504-5414

www.nal.usda.gov/fnic

MetroPlus Health Plan's Care Management

1-800-579-9798

اس کتابچہ میں دی گئی معلومات کا استعمال طبی دیکھ بھال یا آپ کے ڈاکٹر کی صلاح کے بدلے طور پر نہیں کیا جانا چاہیے ذریعہ: امریکیوں کے لئے غذائی ہدایات 2005 پر مبنی: یو ایس محکمہ زراعت اور یو ایس - محکمہ صحت اور انسانی خدمات کے ذریعہ مشترکہ طور پر جاری

MetroPlus Health Plan
160 Water St. 3rd Fl, New York, NY 10038
ممبران کے لئے معلومات:
1-800-303-9626

میٹروپلس ہیلتھ پلان سے متعلق معلومات:
1-800-475-METRO

www.MetroPlus.org

01/07 (URD)

صحت بخش غذا سے متعلق ہدایات



MetroPlus
Health Plan
1-800-475-METRO

WWW.METROPLUS.ORG