

Recipes and tips for people with high blood pressure



Eat & Beat

Healthy Cooking



Eat & Beat Healthy Cooking





غذائی ماہرین

Reviewed by

پروفیسر سلمہ ہالائی بدرالدین

Consultant Nutritionist / Honorary Life President (PNDS)
M.Sc, Ph.D, Nutrition (USA)

پروفیسر ڈاکٹر عبدالحفیظ چودھری

President, Pakistan Hypertension League
MBBS, FCPS (Med), FCPS (Cardiology)

Compiled by

فاتزہ خان

Consultant Nutritionist / Dietitian
B.Sc. M.Sc (Food & Nutrition), RDN
دی کڈنی سینٹر کراچی

لیفٹننٹ کمانڈر رابعہ انور

Consultant Nutritionist / Dietitian
M.Sc (Food & Nutrition), RDN
پی این ایس شفاء کراچی

کاپی رائٹس

جملہ حقوق بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ اس کتاب کے کسی بھی کپی یا جزوی حصے کی کسی بھی صورت نقل کی اجازت نہیں۔

فرسٹ ایڈیشن _____ 2015

انتباہ (Disclaimer)

یہ کتاب مفاد عامہ اور خصوصاً بلڈ پریشر اور دل کے مریضوں کے لیے سائنسی بنیادوں پر پاکستان نیوٹریشن اینڈ ڈائیٹیکل سوسائٹی کی جانب سے مرتب کی گئی اور نو وارٹس فارما (پاکستان) لمیٹڈ کے تعاون سے بلا معاوضہ شائع کی گئی ہے۔

اس کتاب میں درج معلومات اور تراکیب ہائی بلڈ پریشر سے متاثرہ افراد کے لئے فائدہ مند ہیں تاہم ہائی بلڈ پریشر کی متعلقہ پیچیدگیوں (امراض گردہ وغیرہ) کی صورت میں غذائی ماہرین سے رجوع کریں۔ کسی بھی کھانے کی ترکیب کے استعمال کی وجہ سے نقصان یا سائڈ ایفیکٹ کی صورت میں مذکورہ ادارے ذمہ دار نہ ہونگے۔

حوالہ جات:

1. Guide To Lower Your Blood Pressure By Dash
2. U.S. Department Of Health And Human Services National Institutes of Health National Heart, Lung, and Blood Institute
3. NIH Publication No. 06-4082 Originally Printed 1998 Revised April 2006
4. NECP adult treatment Panel 111 guidelines.
5. www.bda.uk.com/foodfacts © BDA March 2013. Review date March 2016. Version 2
6. United States Department of Agriculture Agricultural Research Service National Nutrient Database for Standard Reference Release 27

پیش لفظ

مشہور مقولہ ہے کہ ”اچھی غذا اچھی زندگی“، جو کہ بالکل درست اور سچ ہے۔ ہم جو بھی غذا کھاتے ہیں وہ نہ صرف ہماری جسمانی اور ذہنی نشوونما پر اثر انداز ہوتی ہے بلکہ ہماری صحت کا دار و مدار بھی اسی غذا پر ہوتا ہے۔ عام طور پر تمام قدرتی غذائیں یعنی گوشت، انڈے، دودھ، پھل، سبزیاں وغیرہ صحت کی بہتری کے لیے ہیں اور اپنے اندر کوئی مضر اثرات نہیں رکھتی مگر صحت کی خرابی کی وجہ سے یا کچھ بیماریوں کی صورت میں بعض غذائی اجزاء کا کم یا زیادہ استعمال ضروری ہوتا ہے جیسے عموماً ہائی بلڈ پریشر یا دل کی بیماری کی صورت میں کوئی لیسٹرول، سوڈیم، saturated fats وغیرہ سے پرہیز کا مشورہ دیا جاتا ہے لیکن مریضوں کو یہ ہدایات نہیں دی جاتیں کہ اپنی روزمرہ کی غذا کو متوازن کرنے کے کیا طریقے اختیار کیے جائیں۔ ہائی بلڈ پریشر کوئی وقتی کیفیت نہیں بلکہ یہ تاحیات ساتھ رہنے والا مرض ہے۔ جس سے مکمل نجات ممکن نہیں۔ تاہم اس کو کنٹرول میں رکھنے کے لیے دوا کے ساتھ ایک مکمل صحت مند طرز زندگی اختیار کرنے کی ضرورت ہوتی ہے جس میں غذا کا کردار انتہائی اہم ہے۔ ہمارے خاندانی نظام میں گھر کے کسی ایک فرد کے لیے سارا سال الگ کھانا بنانا ممکن نہیں لہذا ایسے طریقے اختیار کیے جائیں کہ جس سے سارے گھر کی صحت بھی محفوظ رہے اور ہائی بلڈ پریشر سے متاثرہ افراد بھی صحت بخش کھانوں سے لطف اندوز ہو سکیں۔ پیش نظر کتاب بالخصوص بلند فشار خون یعنی ہائی بلڈ پریشر سے متاثرہ افراد کے لیے ترتیب دی گئی ہے جس میں کھانے پکانے کی مکمل تراکیب بمعہ اجزاء اور مقدار دی گئی ہیں۔ جن کو استعمال کر کے نہ صرف ہائی بلڈ پریشر سے متاثرہ افراد بلکہ پورے گھر ان کے لوگ اپنی صحت کا خیال رکھ سکتے ہیں۔

اس کتاب میں بلڈ پریشر سے متعلق ضروری معلومات موجود ہے۔ گھر کے دیگر افراد انہی ہدایات کو بلڈ پریشر سے بچاؤ کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ جن افراد کو بلڈ پریشر کا عارضہ ہو چکا ہے ان کے لیے ڈاکٹر کی تجویز کردہ ادویات کا باقاعدہ استعمال بھی لازم ہے۔ اس کتاب میں موجود تراکیب کو قابل اور تجربہ کار غذائی ماہرین نے اس طرح سے ترتیب دیا ہے کہ بلڈ پریشر سے متاثرہ افراد مختلف ذائقہ دار کھانوں کو اپنی غذا کا حصہ بنا سکیں۔ ان تراکیب میں صحت بخش غذائی اجزاء کے ساتھ ساتھ ان اجزاء کو ایک خاص مقدار میں شامل کیا گیا جن کا غذا میں زیادہ استعمال مضر صحت ہو سکتا ہے۔ ہم نوارٹس فارما (پاکستان) لمیٹڈ کے شکر گزار ہیں جن کے تعاون سے اس کتاب کی اشاعت کو ممکن بنایا گیا۔ پاکستان میں اس طرح کی کتابوں کی اشاعت کا بہت زیادہ رواج نہیں ہے ہم امید کرتے ہیں کہ ہماری یہ کاوش نہ صرف ہائی بلڈ پریشر سے متاثرہ افراد کو اپنی صحت بہتر رکھنے میں معاون ثابت ہوگی بلکہ دیگر افراد خانہ کے لیے بھی مفید ہوگی۔

فازہ خان

فہرست

| | | |
|-------------------------|------------------------------------|----|
| 20 | سوٹ اور سارچکن | 5 |
| 22 | تھینڈیل فرائیڈ رائس | 6 |
| 24 | پننی پلاؤ | 7 |
| 26 | سبزیوں کی بریانی | 8 |
| 28 | مچھلی کا اسٹو | 9 |
| 30 | بھنڈی گوشت | 10 |
| 32 | حلیم | 11 |
| 34 | مرغی کے قیے کے کباب | 12 |
| 36 | مصالے دار سبکی ہوئی مچھلی (گرلڈفش) | 13 |
| 38 | میسن کی روٹی | 14 |
| 39 | اسپیگیٹی چکن اور سبزی کے ساتھ | 15 |
| سبزیاں اور دالیں | | |
| 42 | آلو پتی پالک | 01 |
| 44 | فرائیڈ بھنڈی | 02 |
| 46 | گوار کی پھلیاں | 03 |
| 48 | کھڑی ماش کی دال | 04 |
| 50 | ٹنڈے کی سبزی | 05 |
| 51 | پالک کڑھی | 06 |

مصنفین

پیغامات

بلند فشار خون کے بارے میں مفید معلومات

ناشتہ

| | | |
|---|-------------------------|---|
| 2 | دلہ | 1 |
| 3 | مصالحہ دار انڈے کا آلیٹ | 2 |
| 4 | سبزی بھری روٹی | 3 |
| 6 | انڈے کا Quiche | 4 |
| 8 | آلو پنے کی بھجیا | 5 |

میں کورس

| | | |
|----|--------------------------|---|
| 12 | دال مسور کی بریانی | 1 |
| 14 | بیف پسندے | 2 |
| 16 | وائٹ چکن تورمہ | 3 |
| 18 | اسٹیم چکن سبزیوں کے ساتھ | 4 |

فہرست

| | | |
|----|-------------------------|---|
| 79 | بینگن کا راستہ | 6 |
| 80 | لبسن ہری مرچ کی چٹنی | 7 |
| 81 | فرنیچ ڈرینگ | 8 |
| 82 | سبزیوں اور سرکے کا اچار | 9 |

ڈیزرٹ

| | | |
|----|-------------------|---|
| 84 | فروٹ ٹرائفل | 1 |
| 86 | رس ملائی | 2 |
| 88 | گاجر کا ایک | 3 |
| 90 | لوکی کی کھیر | 4 |
| 92 | اسٹرابری پنیر کیک | 5 |
| 94 | مکس فروٹ جیلی | 6 |
| 96 | فروٹ کوئٹل | 7 |

| | | |
|----|----------------------|----|
| 52 | ٹماٹر بینگن کا بھرتا | 07 |
| 54 | دال مسور کے کوفتے | 08 |

سوپ اور اسٹیکس

| | | |
|----|------------------------|---|
| 58 | دہی بڑے | 1 |
| 60 | مرغی اور سبزیوں کے رول | 2 |
| 62 | گرلڈ چکن سیٹڈوج | 3 |
| 64 | منی پیزا | 4 |
| 66 | کالے چنے | 5 |
| 68 | لوبیا کی چاٹ | 6 |
| 69 | چکن کورن سوپ | 7 |
| 70 | مرغی اور سبزی کا سوپ | 8 |

سلاد اور چٹنیاں

| | | |
|----|---------------------------|---|
| 74 | پھلوں کا سلاد دہی کے ساتھ | 1 |
| 75 | چنا اور لوبیا کا سلاد | 2 |
| 76 | آلو کی سلاد | 3 |
| 77 | اسٹیفڈ ٹماٹر کا سلاد | 4 |
| 78 | مکس سبزیوں کی سلاد | 5 |

مصنفین

پروفیسر سلمہ ہالائی بدرالدین

ایم ایس سی، پی ایچ ڈی، نیوٹریشن (امریکہ)

تاحیات اعزازی صدر، پاکستان نیوٹریشن اینڈ ڈائیٹیک سوسائٹی

پروفیسر سلمہ ہالائی بدرالدین پاکستان نیوٹریشن ڈائیٹیک سوسائٹی کی بانی صدر اور تاحیات ممبر ہیں۔ ۱۹۸۴ سے ۲۰۰۶ تک آغا خان ہسپتال میں کمیونٹی ہیلتھ سائنس / میڈیسن کے محکمے کی فیکلٹی کا حصہ رہ چکی ہیں اور ریٹائرمنٹ کے بعد سے آغا خان یونیورسٹی میں بطور وزٹنگ پروفیسر خدمات انجام دے رہی ہیں۔ ڈاکٹر سلمہ کے صحت اور غذا سے متعلق بے شمار تحقیقاتی مقالات شائع ہو چکے ہیں اور اس کے علاوہ عوام کی آگاہی کے لیے مقامی اخبارات اور رسائل میں مضامین شائع ہوتے رہتے ہیں۔

فائزہ خان

بی۔ ایس۔ سی، ایم، ایس، سی (فوڈ اینڈ نیوٹریشن) رجسٹرڈ ڈائیٹیشن
ڈائیٹیشن، دی کڈنی سینٹر پوسٹ گریجویٹ ٹریننگ انسٹی ٹیوٹ، کراچی
صدر پاکستان نیوٹریشن اینڈ ڈائیٹیک سوسائٹی

فائزہ خان نے کڈنی سینٹر میں ابتدائی ٹریننگ کے بعد اپنے کیریئر کا آغاز کپولا گروپ آف کمپنیز میں بطور کوالٹی اشورنس آفیسر سے کیا۔ اس کے بعد SIUT کے ساتھ بطور ماہر غذائیت خدمات انجام دیں۔ 2003 میں کڈنی سینٹر میں بطور ماہر غذائیت جوائن کیا اور جہاں وہ اب تک نیوٹریشن ڈیپارٹمنٹ کے انچارج کی حیثیت سے کام کر رہی ہیں۔ 2005 میں PNDS کی ایگزیکٹو کمیٹی کی ممبر منتخب ہوئیں اور 2013 سے بطور صدر خدمات انجام دے رہی ہیں۔ مختلف قومی اور بین الاقوامی کانفرنسز میں پاکستان کی نمائندگی کر چکی ہیں۔



لیفٹننٹ کمانڈر رابعہ انور

ایم۔ ایس۔ سی (فوڈ اینڈ نیوٹریشن) رجسٹرڈ ڈائٹیشن

پی این ایس شفاء ہاسپٹل کراچی

جنرل سیکریٹری پاکستان نیوٹریشن اینڈ ڈائٹیکل سوسائٹی

لیفٹننٹ کمانڈر رابعہ انور نے ۱۹۹۵ میں رعنا لیاقت علی خان کالج آف ہوم سائنس کراچی سے اپنی ایم ایس سی کی ڈگری حاصل کی پھر ۱۹۹۷ میں پاکستان نیوی میں بطور ماہر غذائیت شمولیت اختیار کی، ہسپتال کے نیوٹریشن ڈپارٹمنٹ کے انتظام سنبھالنے کے ساتھ ساتھ ایوی ائرز، کمانڈوز اور انڈر سی ڈائٹس کے لیے غذائی پلان بھی ترتیب دیتی رہیں۔ PNS شفاء کے نرسنگ اسکول کی تعلیمی فیکلٹی کا حصہ بھی ہیں۔ ۲۰۱۳ میں رابعہ انور نے PNDS میں بطور جنرل سیکریٹری کی حیثیت سے شمولیت اختیار کی۔

پروفیسر ڈاکٹر عبدالحفیظ چودھری

صدر پاکستان ہائپرٹینشن لیگ

ڈاکٹر عبدالحفیظ چودھری نے قائد اعظم میڈیکل کالج بہاولپور سے میڈیکل کی ڈگری لی اور کالج آف فزیشنز اینڈ سرجنز سے میڈیسن اور کارڈیالوجی دونوں شعبوں میں FCPS یعنی اسپیشلائزیشن کیا۔ پنجاب میڈیکل کالج فیصل آباد میں بطور استاد 1986 سے 2014 تک اپنے فرائض انجام دیے اور پروفیسر کے عہدے سے ریٹائرڈ ہوئے۔ کالج آف فزیشنز اینڈ سرجنز کے فیصل آباد کیمپس کا قیام بھی ڈاکٹر صاحب کی تعلیمی خدمات کے طور پر یاد رکھا جائیگا۔ کالج آف فزیشنز اینڈ سرجنز میں بطور ممتحن اور کونسلر بھی فرائض انجام دیے۔ ڈاکٹر صاحب عوامی اور میڈیکل کی سطح پر بلڈ پریشر کے امراض کے حوالے کے کاموں کے لیے قائم پاکستان ہائپرٹینشن لیگ کے صدر ہیں۔

پاکستان نیوٹریشن اینڈ ڈائٹیک سوسائٹی (PNDS)

PNDS کا قیام ۲۰۰۳ میں غذا اور غذائیت کے شعبے سے وابستہ ماہرین کے ذریعے عمل میں آیا۔ سوسائٹی کے قیام کا بنیادی مقصد غذا اور غذائیت کے متعلق شعبے کو ترقی دینا ماہرین غذائیت کو جدید تعلیم و تربیت کے مواقع فراہم کرنا اور صحت اور غذا کے متعلق تعلیمی سرگرمیوں کا انتظام کرنا ہے، 300 سے زائد ماہرین غذائیت سوسائٹی کے ممبرز ہیں، جو کہ ملک کے مختلف گورنمنٹ اور پرائیوٹ اداروں سے وابستہ ہیں۔ سوسائٹی کے ممبران عوام کی آگاہی کے لیے جدید سائنسی معلومات اور تحقیقات، صحت اور غذا کے متعلق سرگرمیاں منعقد کرتے ہیں۔ گیارہ سال کی مسلسل محنت سے سوسائٹی کو عالمی سطح پر شناخت کیا جاتا ہے۔ ۲۰۱۰ میں عالمی ڈائٹیک ایسوسی ایشن (ICDA) کے ادارے نے PNDS کو پاکستان کی نمائندہ سوسائٹی کے طور پر منتخب کیا۔ PNDS، ایشین فیڈریشن آف ڈائٹیک ایسوسی ایشن (AFDA) کا بھی رکن ہے۔ اس کے علاوہ امریکن سوسائٹی آف نیوٹریشن اور یو کے نیوٹریشن سوسائٹی نے گزشتہ سال PNDS کے ساتھ ممبران کی تعلیم و تربیت کے فروغ اور انتظام کے لیے ایک مشترکہ معاہدہ کیا ہے۔ سوسائٹی نے تعلیم یافتہ اور تجربہ کار غذائی ماہرین کی پہچان کے لیے گزشتہ چار سال سے ماہرین غذائیت کی رجسٹریشن، سرٹیفیکیشن اور امتحانات کا انتظام کیا ہے۔ تاکہ لوگ صحت اور غذا کے بارے میں یا مختلف بیماریوں کے دوران غذائی رہنمائی صرف تعلیم یافتہ اور تجربہ کار ماہرین سے حاصل کر سکیں۔

پاکستان ہائپرٹینشن لیگ (PHL)

1995 میں پروفیسر اطہر مسعود فاروقی کی زیر صدارت پاکستان ہائپرٹینشن لیگ کا قیام عمل میں آیا، پاکستان ہائپرٹینشن لیگ کے قیام کا مقصد قومی اور بین الاقوامی سطح پر ہائپرٹینشن کے حوالے سے کی جانی والی تمام پیش رفت سے طبی ماہرین کو آگاہ کرنا ہے تاکہ عوام کو اس مرض کی تشخیص، علاج اور بچاؤ کی جدید ترین سہولیات فراہم کی جاسکیں۔ پاکستان ہائپرٹینشن لیگ عالمی سطح پر قائم ورلڈ ہائپرٹینشن لیگ سے منسلک ہے جو کہ عالمی ادارہ صحت کا ایک معاون ادارہ ہے۔ عوام میں ہائپرٹینشن کے مرض کی آگاہی کے لیے مختلف پروگرام کا بھی انعقاد کیا جاتا ہے۔

پیغامات

شیف ذاکر حسین



کھانا صرف لذت کے لیے نہیں ہوتا بلکہ جسم کی طاقت و توانائی کا ذریعہ بھی ہے۔ کوئی غذا صرف اسی وقت جسم کو فائدہ پہنچا سکتی ہے جب اسے مناسب طریقے سے ان اجزاء کے ساتھ تیار کیا جائے جس کی جسم کو ضرورت ہے۔ کتاب "Eat to Beat" نہ صرف بلند فشار خون کے مریضوں کے لیے ایک تحفہ ہے بلکہ تندرست انسانوں کے لیے صحت بخش غذا بنانے کا ایک بیش بہا خزانہ ہے اس کتاب میں بلند فشار خون کو قابو کرنے کے لیے جدید تحقیقات کی روشنی میں مناسب غذائی اجزاء اور مصالحات کے ساتھ غذاؤں کی تیاری کے طریقے بتائے گئے ہیں اس کتاب کے ذریعے ہماری خواتین اپنے کھانوں میں لذت کے ساتھ صحت و تندرستی کو بھی شامل کر سکیں گی۔ ایک ماہر شیف کی حیثیت سے میں اس اقدام کو بے حد سراہتا ہوں اور تمام متعلقہ لوگوں کو مبارکباد پیش کرتا ہوں۔ مجھے امید ہے کہ یہ کتاب لوگوں کو صحت مند غذا بنانے کا شعور عطا کرے گی۔

شیف محبوب خان



اس کتاب کے لیے میرا پیغام میرے لیے ایک اعزاز کی بات ہے جو کہ ہائی بلڈ پریشر کے متاثرہ افراد کے لیے لکھی گئی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر سے متاثرہ افراد کی تعداد میں دن بہ دن اضافہ ہوتا جا رہا ہے اور اب یہ مرض بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ منسلک نہیں رہا اور بڑی عمر کے ساتھ ساتھ جوانوں میں بھی پایا جا رہا ہے۔ غذا ہائی بلڈ پریشر سمیت کئی ایک امراض کے کنٹرول میں ایک اہم کردار ادا کرتی ہے اور اگر ہم ہائی بلڈ پریشر کی وجوہات اور اس سے بچاؤ کو جان لیں تو اس مرض کو باآسانی کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ مجھے امید ہے کہ یہ کتاب ہر کسی کے لیے اور خصوصاً مریضوں کے لیے بہت ہی کارآمد ثابت ہوگی۔ اس کتاب کی مفت اشاعت سے وہ افراد بھی فائدہ اٹھا سکیں گے جو خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے۔

پیغامات

شیف سعادت صدیقی



بطور شیف میرے نزدیک ایک معیاری اور متوازن کھانا وہی ہے جس میں غذائیت اور ذائقے دونوں شامل ہوں۔ معیاری اور متوازن کھانے نہ صرف اچھی صحت کے ضامن ہیں بلکہ یہ ہمیں بیماریوں سے بھی بچاتے ہیں، بہت ساری بیماریوں میں غذا کا کردار بہت اہم ہوتا ہے جیسے بلڈ پریشر اور ذیابیطس جیسے امراض۔ بلڈ پریشر کے مرض کے حوالے سے غذائیت پر تو اکثر بات ہوتی ہے مگر غذائی اجزاء اور اسکی مقدار پر بات نہیں ہوتی جو کہ ذائقے کے ضامن ہوتے ہیں۔ ہائپرٹینشن کے مریضوں کے لیے خصوصی کتاب کی اشاعت قابل تحسین ہے اور عوام الناس کے لیے اسکی مفت اشاعت پر نوارٹس فار ماپاکستان لیٹھ مبارکباد کے مستحق ہیں۔

ڈاکٹر ایس ایم قیصر سجاد

خازن، پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن

پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن کانفرہ ہے کہ "احتیاط علاج سے بہتر ہے"

پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن ہمیشہ صحت کی آگاہی پر بھرپور توجہ دیتی ہے اور ہمیشہ اُن لوگوں کو سراہتی ہے جو لوگ معاشرے میں صحت کی آگاہی فراہم کرتے ہیں۔ پاکستان نیوٹریشن اینڈ ڈائیٹیکل سوسائٹی (PNDS) کی کتاب "Eat to Beat" کو پڑھ کر بہت خوشی ہوئی۔ اس کتاب سے کافی حد تک لوگوں اور خاص کر ہائی بلڈ پریشر (Hypertension) کے مریضوں کو فائدہ ہوگا۔ ہائی بلڈ پریشر کا مرض "خاموش قاتل" ہے اسے ختم نہیں کیا جاسکتا بلکہ اس پر قابو (Control) پا کر اپنی زندگی باآسانی گزاری جاسکتی ہے۔ پاکستان میں اس بیماری میں تیزی سے اضافہ ہوتا جا رہا ہے، لوگوں کو چاہیے کہ اس بیماری سے بچنے کے لئے زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کریں اور اُن پر عمل بھی کریں۔ جو لوگ خاص کر ہائی بلڈ پریشر کے مرض میں مبتلا ہیں ان کو چاہیے کہ صرف مستند ڈاکٹر سے ہی علاج کروائیں اور اُن کی ہدایت پر عمل کریں۔ ہم امید کرتے ہیں کہ اس کتاب کی مفت اشاعت نہ صرف مریضوں اور اُن کے اہل خانہ کے لئے انتہائی کارآمد بلکہ ہر گھر اور خاندان کے لئے سودمند ثابت ہوگی۔

غذا اور صحت مند طرز زندگی سے متعلق ہدایات:

دل کی صحت اور بلڈ پریشر کنٹرول کرنے کے لیے صحت مند طرز زندگی اپنائیں۔ صحت مند طرز زندگی کے بنیادی اصول درج ذیل ہیں

قد کے حساب سے مناسب وزن برقرار رکھنا

متوازن غذا کا استعمال

روزمرہ کے معمولات میں ورزش کرنا اور جسمانی سرگرمیوں میں اضافہ

تمباکو نوشی سے پرہیز

ذہنی تناؤ کو کم کرنے کی تدابیر اختیار کرنا

مناسب وزن کا برقرار رکھنا

صحت کو خطرہ

بی ایم آئی

| | | |
|--------------------------|---|----------------|
| کم وزن: 18.5 سے کم | ← | بہت کم امکان |
| نارل وزن: 18.6 سے 22.9 | ← | معمولی امکان |
| زیادہ وزن: 23 سے 27.5 تک | ← | بڑھتا ہوا خطرہ |
| موٹاپا: 27.5 سے زیادہ | ← | انتہائی خطرہ |

اپنے ڈاکٹر سے معلوم کریں کہ کیا آپ کا وزن آپ کے قد کے حساب سے مناسب ہے؟

آپ یہ حساب خود بھی باڈی ماس انڈیکس (BMI) کے فارمولے کے ذریعے معلوم کر سکتے ہیں بی ایم آئی = $\frac{\text{Weight (kg)}}{\text{Height (meter)}^2}$

مثلاً اگر آپ کا وزن 65 کلوگرام ہے اور قد 5 فٹ 2 انچ ہے تو آپ کا بی ایم آئی = $\frac{65}{2.46^2} = 25$ (وزن / قد)

اگر آپ کا BMI 23 سے زیادہ ہے تو آپ کو کوشش کرنی چاہیے کہ وزن کم کریں موجودہ وزن میں 5 سے 10 فیصد کمی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ مرض کے خطرات کو جانچنے کا ایک طریقہ کمر کی گولائی ناپنا ہے

جو کہ آپ کسی بھی فیٹے (انچ ٹیپ) کی مدد سے ناپ سکتے ہیں عورتوں میں یہ گولائی 31 انچ سے کم اور مردوں میں 35 انچ سے کم ہونی چاہیے کیونکہ بڑھتا ہوا BMI اور بڑھتی ہوئی کمر کی گولائی دل کے امراض، ذیابیطس کے امکانات میں اضافہ کرتی ہے۔





بلند فشار خون یعنی ہائی بلڈ پریشر کیا ہے؟

جب خون کا دباؤ ایک خاص حد سے تجاوز کرتا ہے تو اس کو بلند فشار خون یا میڈیکل کی زبان میں ہائپرٹینشن کہا جاتا ہے۔ اگر ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول میں نہ رکھا جائے تو یہ کئی خطرناک اور دائمی امراض کا سبب بن سکتا ہے جیسے دل کے امراض، فالج، گردوں کے امراض، آنکھوں کے امراض وغیرہ۔ دیگر امراض کی طرح اس مرض کی کوئی خاص علامت نہیں ہوتی اس لیے اس کو خاموش قاتل بھی کہا جاتا ہے۔

کرہ ارض کی آبادی کا 30% یعنی ہر 10 میں سے 3 لوگ ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہیں اور اسی طرح کی صورت حال پاکستان میں بھی ہے۔ نیشنل ہیلتھ سروے کے مطابق 18 سال سے 40 سال کے افراد میں ہائی بلڈ پریشر کی شرح 18% اور 45 سال اور اس سے زائد عمر کے افراد میں یہ شرح 33% ہے۔ علامات ظاہر نہ ہونے کی صورت میں 50% فیصد لوگ اس بات سے بے خبر ہیں کہ وہ ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہیں باقی 50% فیصد لوگ جن کو اپنے مرض سے متعلق آگاہی ہے وہ لوگ نہ اپنے مرض کا علاج کرواتے ہیں نہ ہی طرز زندگی میں تبدیلی لاتے ہیں۔

خوش ہنند بات یہ ہے کہ بلڈ پریشر کو بغیر کسی تکلیف کے باآسانی ناپا جاسکتا ہے اگر بروقت پتہ چل جائے کہ آپ کا بلڈ پریشر بڑھ رہا ہے، تو اس کو کنٹرول کر کے صحت کو لاحق ممکنہ خطرات سے بچایا جاسکتا ہے۔ بلڈ پریشر کو کسی بھی مستند آلے کی مدد سے جانچتے رہنا ضروری ہے۔ سائنسی ترقی کے باعث آج کے گھر بیٹھے آلوں کی مدد سے آپ اپنا بلڈ پریشر ناپ سکتے ہیں جو باآسانی مناسب قیمت میں دستیاب ہیں اس کے علاوہ وہ اپنے گھر کے کسی بھی قریبی کلینک میں جا کے اپنا بلڈ پریشر چیک کروایا جاسکتا ہے۔

بلڈ پریشر

ہائپرٹینشن کے مرض کے حوالے سے قائم کردہ ادارہ ہائپرٹینشن لیگ نے تجویز کیا ہے کہ ہر شخص کو سال میں کم از کم ایک مرتبہ بلڈ پریشر چیک کرانا چاہیے اگر آپ کا بلڈ پریشر 120/80 یعنی 120 systolic (اوپر کا) اور 80 diastolic (نیچے کا) سے کم ہے تو آپ کا بلڈ پریشر نارمل ہے اور یہ آپ کے قابل اطمینان بات ہے مگر پھر بھی اپنا بلڈ پریشر باقاعدگی سے چیک کروائیں۔

ہائپرٹینشن

اگر آپ کا بلڈ پریشر 120/80 سے زیادہ مگر 140/90 سے کم ہے تو آپ کو ہائی بلڈ پریشر لاحق ہونے کا خطرہ ہے۔ آپ کو فوری طور پر اپنے طرز زندگی میں کچھ تبدیلیاں لانی ہوں گی جیسے زیادہ وزن ہونے کی صورت میں وزن کم کرنا روزمرہ کی زندگی میں جسمانی سرگرمیوں اور ورزش میں اضافہ کرنا، روزمرہ کے کھانے میں سبزیوں کا زیادہ استعمال، نمک اور چکنائی والی اشیاء کا استعمال کم سے کم کرنا اور تمباکو نوشی کی صورت میں اس سے مکمل پرہیز وغیرہ اس کے ساتھ ساتھ اپنے ڈاکٹر سے بھی رابطہ کریں تاکہ وہ آپ کے بلڈ پریشر کو کچھ وقفے کے ساتھ دوبارہ جانچ سکے۔ اگر آپ کا بلڈ پریشر 140/90 سے زیادہ ہے تو آپ کے ڈاکٹر آپ کو فوری طور پر کچھ ادویات تجویز کریں گے جن کا باقاعدہ استعمال آپ کو دل کی بیماری اور فالج سمیت مختلف خطرناک امراض کے خطرے سے بچا سکتا ہے۔ ادویات کے ساتھ ساتھ طرز زندگی میں معمولی تبدیلی آپ کے علاج کو مزید موثر بنا سکتی ہے۔

متوازن غذا کا استعمال کریں

اپنے وزن کو مناسب سطح پر برقرار رکھنے کے لیے صحت بخش اور متوازن غذا کا استعمال ضروری ہے غذائی ماہرین آپ کی عمر، موجودہ وزن اور جسمانی سرگرمیوں اور غذائی ضروریات کے حساب سے آپ کی غذا تجویز کرتے ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لیے ایسی غذاؤں کا استعمال ضروری ہے جس میں نمک، چکنائی، کولیسٹرول کی مقدار کم سے کم ہو اور ایسی غذائی اجزاء شامل ہوں جو کہ نہ صرف ہائی بلڈ پریشر کو کم کرنے یا کنٹرول میں رکھنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں بلکہ ہائی بلڈ پریشر سے بچاؤ کیلئے بھی اہم ہیں۔ مثلاً پوٹاشیم، میگنیشیم اور ریشے (فائبر) کا غذا میں مناسب مقدار میں استعمال ان اہم غذائی اجزاء کی تفصیل درج ذیل ہے۔

سوڈیم (نمک)

سوڈیم نمک کا اہم جز ہے۔ ہر طرح کے نمک میں سوڈیم موجود ہوتا ہے، ہم سب کو سوڈیم کی ضرورت ہوتی ہے لیکن ضرورت سے زیادہ سوڈیم کا استعمال ہماری صحت کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے جس سے ہائی بلڈ پریشر ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کی تجاویز کے مطابق ایک عام صحت مند شخص کو دن بھر میں سوڈیم کی مقدار 1 چائے کے چمچ سے زائد نہیں ہونی چاہیے۔



| سوڈیم کی مقدار (ملی گرام) | نمک |
|---------------------------|-----------------------------|
| 2300 | 1 چائے کا چمچ (6 گرام) |
| 1150 | 1/2 چائے کا چمچ (3 گرام) |
| 575 | 1/4 چائے کا چمچ (1.5 گرام) |
| 287.5 | 1/8 چائے کا چمچ (0.75 گرام) |

- بہت سی غذاؤں میں قدرتی طور پر نمک موجود ہوتا ہے لہذا نمک کے استعمال میں احتیاط کرنا ضروری ہے۔
- اگر آپ کی غذا میں 1 چائے کے چمچ سے زائد نمک کی مقدار شامل ہے تو اس کو درجہ بہ درجہ کم کریں۔
- کھانوں کے اوپر نمک چھڑک کے استعمال نہ کریں جیسے سلاد، رائیٹہ، پھلوں وغیرہ کے ساتھ۔ ایسی غذاؤں کا استعمال کم سے کم رکھیں جن میں نمک کی زیادہ مقدار پائی جاتی ہے۔ مثلاً سویا ساس، چکن پاؤڈر، چائیز نمک، بیکری کی بنی اشیا، اچار، سلاد کی ڈریسنگ، نمکو، چپس، نمکین خشک میوے وغیرہ
- کھانا پکانے میں کم سے کم نمک کا استعمال کریں اور باقی مصالحہ جیسے پیاز، لہسن، اورک، ہری مرچ، لیموں، پودینہ، ہرا دھنیا، انار دانہ، کڑی پتہ، املی، کارس، دہی، گرم مصالحہ وغیرہ شامل کر کے غذا کے ذائقے کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔

چکنائی

غذا میں چکنائی کی مقدار کا تعین دن بھر میں درکار کیلوریز کی ضرورت کے مطابق کیا جاتا ہے۔ تمام غذائی اجزاء میں سے چکنائی سے سب سے زیادہ کیلوریز فراہم ہوتی ہیں۔ لہذا کسی بھی قسم کی چکنائی کا ضرورت سے زیادہ استعمال وزن میں زیادتی اور خون میں چکنائی کی مقدار میں اضافہ کا سبب بنتا ہے۔

| غذائی ذرائع | چکنائی کی اقسام |
|--|--|
| زیتون، کنولا، کارن، سن فلور، مونگ پھلی کے تیل، مچھلی، خشک میوہ جات، اسی کے بیج، پیسے، آخروٹ، soft/liquid مارجرین وغیرہ میں اس قسم کی چکنائی زیادہ تناسب میں پائی جاتی ہے۔ | UNSATURATED FAT چکنائی کی یہ قسم ہارڈ دھجرات پر محلول (Liquid) کی شکل میں ہوتی ہے اور اس کو اچھی قسم کی چکنائی میں شمار کیا جاتا ہے۔ |
| دل، گردہ، کلیجی، اٹھارے کی زردی چربی، بھن، بالائی، گھی وغیرہ میں چکنائی موجود ہوتی ہے۔ پودوں سے حاصل ہونے والی کچھ غذاؤں میں بھی یہ چکنائی پائی جاتی ہے خاص طور پر پام کا تیل یا ناریل کا تیل۔ | SATURATED FAT چکنائی ذرائع سے حاصل ہونے والی یہ چکنائی ہارڈ دھجرات پر محلول شکل میں ہوتی ہے جبکہ ایک حد سے زیادہ استعمال خون میں چکنائی کی اوسط کو بڑھا دیتا ہے۔ |
| ہائپرٹیگھی، Hard Margarine/Shortening، وغیرہ۔ ٹیکری کی اشیاء (کیک، بیسٹری، پیٹری، بکٹ، ہف، بیسٹری، نان بٹائی)۔ بازار کے تازے ہوئے کھانے (فریج فرائز، فاسٹ فوڈ، بن کباب، چپس، پوری، پراٹھے، سو سے، ہلڈے)۔ Processed Meat Product وغیرہ۔ | TRANS-FAT (ٹرانز فٹ) اس قسم کی چکنائی کو مصنوعی طریقے سے بنایا جاتا ہے جو کہ سب سے زیادہ نقصان دہ ہے جو کہ خون میں (LDL) کو بڑھاتی ہے اور (HDL) کو کم کرتا ہے۔ |
| اٹھارے کی زردی، گائے اور بکرے کا چکنائی والا گوشت، دل، گردہ، کلیجی، مغز، پائے، بزبان، چکنائی والا دودھ، بالائی، بھن، گھی، چربی۔ | CHOLESTROL (کولیسٹرول) کولیسٹرول صرف جانوروں سے حاصل ہونے والی غذاؤں میں پایا جاتا ہے۔ |

غذا میں چکنائی کی مقدار کو کنٹرول کرنے کے لئے:

- کم چکنائی والے دودھ، دہی، کا استعمال کریں۔
- ڈیپ فرائی کے بجائے کم تیل اور بھاپ میں بنے کھانے کا استعمال کریں۔
- مایونیز اور کریم والی سلاڈ سے ڈریٹنگ کے بجائے دہی، سرکہ، لیموں وغیرہ استعمال کریں۔
- دودھ، شوربے یا بیٹنی سے چکنائی کم کرنے کے لیے پکا کے فرج میں رکھ دیں اور اوپر جمی ہوئی چکنائی کی تہ کو ہٹا دیں۔
- گھی یا بھن کے بجائے کم مقدار میں تیل پکانے کے لیے استعمال کریں۔ تلی ہوئی اشیاء کے بجائے سینکے ہوئے کھانے استعمال کر سکتے ہیں۔
- تازے ہوئے پوری، پراٹھے کی جگہ سکی ہوئی ڈبل روٹی یا روٹی استعمال کریں۔ گوشت پر موجود نظر آنے والی چربی ہٹا کے گوشت استعمال کریں۔ ایسے طریقے استعمال کریں جن سے کھانا پکانے میں تیل کی مقدار کو کم سے کم کیا جاسکے۔
- دن بھر کی غذا میں کولیسٹرول کی مقدار 300 ملی گرام سے کم لینی چاہئے جبکہ بلڈ پریشر اور دل کے عارضے میں مبتلا افراد کیلئے 200 ملی گرام سے کم ہونی چاہئے۔

دن بھر کی غذا میں مختلف غذائی گروپ تقسیم اس طرح سے کریں

اناج اور نشاستہ:

1800 kcal

1600 kcal

8 Servings

6 Servings



1 سرونگ برابر ہے

پروٹین (مجمیات):

2-3 Servings

1-2 Servings



1 سرونگ برابر ہے

ہزیار:

3-4 Servings

2-3 Servings



1 سرونگ برابر ہے

پھل:

3 Servings

2-3 Servings



1 سرونگ برابر ہے

کم چکنائی والا دودھ ادھی یا اس سے نیں اشیاء:

2 Servings

2 Servings



1 سرونگ برابر ہے

چکنائی:

چکنی:

6-8 Servings

5-6 Servings



1 سرونگ برابر ہے

باقاعدہ ورزش (Exercise) کو معمول بنائیں۔

ورزش انسانی زندگی میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ایسی ورزش جس میں دل کی دھڑکن اور سانسیں تیز ہو جائیں وہ دل کی صحت کے لیے مفید ہے جیسا کہ چہل قدمی سائیکلنگ، جاگنگ وغیرہ ورزش کرنے سے انسان موٹاپے سے بچ سکتا ہے اور تندرست بھی رہتا ہے۔ ورزش خون میں چربی کی مقدار کو کم کرتی ہے اور دل کے مختلف امراض سے بچاتی ہے اور فشارخون کو کنٹرول کرتی ہے۔ 18 سال یا اس سے زائد عمر کے افراد کو چاہیے کہ کم از کم 30 منٹ کی ورزش کو روزمرہ کا معمول بنائے۔ مثلاً جہاں تک ممکن ہو پیدل چلنے کو ترجیح دی جائے۔ اپنے کام کاج خود کرنے کی عادت ڈالیں۔ لفٹ کی جگہ سٹیڑھیوں کو استعمال کیا جائے، اگر گاڑی آفس سے تھوڑی دور پارک کی جائے اور باقی فاصلہ پیدل طے کیا جائے، ہر نماز سے پہلے دس منٹ کی واک کر لی جائے یا مسجد تھوڑے لمبے راستے سے جایا جائے۔ حرکت میں رہنے سے ہڈیوں کو مضبوطی ملتی ہے اور ہڈی ٹوٹنے کا خطرہ 40% - 20% تک کم ہو جاتا ہے۔ کسی بھی قسم کی ورزش شروع کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کریں۔

1 گھنٹے میں کتنے حرارے استعمال ہوتے ہیں

مثلاً

ورزش کا طریقہ

| | | |
|------------------------------|---|-----------|
| گھومنا پھرنا | ← | 240 - 300 |
| تیز چلنا، باگبانی | ← | 370 - 460 |
| فٹ بال کھیلنا، جاگنگ، تیراکی | ← | 580 - 730 |
| بہت تیز دوڑنا | ← | 740 - 900 |

ہلکی پھلکی ورزش
تھوڑی تیز ورزش
تیز ورزش
بہت تیز ورزش

تمباکو نوشی سے پرہیز کریں

تمباکو نوشی آپ کے بلڈ پریشر کو بڑھانے کی ایک اہم وجہ ہو سکتی ہے مثلاً سگریٹ، پیئس اور تمباکو اور اس سے بنی اشیاء کا استعمال جیسا کہ گٹکا پان وغیرہ یا ایسے ماحول سے بھی بچا جائے جہاں تمباکو نوشی کی جارہی ہو۔

ذہنی تناؤ کو کم کرنے کے طریقے اختیار کرنا

ذہنی سکون اور ڈپریشن سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ انسان کے روزمرہ کی زندگی میں جاق و چوبند رہے، ذہنی سکون کے لیے نماز کی پابندی کرے، یوگا، مراقبہ وغیرہ کرنے سے حاضر دماغ رہنے میں مدد ملتی ہے اور انسان ڈپریشن سے بچاؤ یا کمی لاسکتا ہے۔ ورزش ذہنی تناؤ کو کم کرنے کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ ورزش کو اگر روزمرہ کے معمول میں شامل رکھا جائے تو انسان متعدد بیماریوں سے بچ سکتا ہے۔

6-8 گھنٹے کی نیند ضرور پوری کریں اور دن بھر میں مختلف سرگرمیوں اور مشاغل میں مصروف رہیں۔ روزمرہ کی زندگی کے معمولات سے ہٹ کے چھٹیوں میں کسی صحت افزا مقام پر ضرور کچھ وقت گزاریں۔

پوٹاشیم

یہ ایک ایسا غذائی جز ہے جو مختلف غذاؤں میں قدرتی طور پر پایا جاتا ہے۔ بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے، دل کی بیماری اور فالج کے خطرات کو کم کرنے کے لیے مناسب مقدار میں پوٹاشیم کا استعمال ضروری ہے۔ جس کو حاصل کرنے کے لیے پھلوں، سبز یوں، دالوں کا استعمال کریں جن میں پوٹاشیم کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ ایک صحت مند شخص کو دن بھر میں درکار پوٹاشیم کی مقدار تقریباً 4700 ملی گرام ہے۔

میکنیشیم

ایک متوازن غذا میں شامل میکنیشیم بلڈ پریشر کو نارمل سطح پر قائم رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ بھوسے والا آنا، چھلکے والے اناج، گوشت، سبزیاں مثلاً پالک، مٹر وغیرہ خشک پھلیاں، دالیں، پنے، بادام، کا جو، سورج مکھی اور لسی کے بیج وغیرہ میں میکنیشیم اچھی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ غذائی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے میکنیشیم کی تجویز کردہ مقدار 40 سال سے زیادہ افراد کے لیے (400-310) ملی گرام روزانہ ہے۔

کیلیشیم

نارمل بلڈ پریشر والے افراد یا ایسے افراد جن کو بلڈ پریشر ہائی ہونے کا خطرہ ہے ان کے لیے ایسی غذا کا استعمال مفید ہے جس میں پوٹاشیم اور میکنیشیم کے ساتھ ساتھ کیلیشیم کی بھی مناسب مقدار شامل ہوں۔ کم چکنائی والا دودھ، دہی، لسی کم چکنائی والا نیبیر اور اس سے بنی اشیاء کیلیشیم فراہم کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ روزانہ کیلیشیم کی مقدار کو حاصل کرنے کے لیے 3-1 کپ بغیر چکنائی والے دودھ، دہی یا اس سے بنی اشیاء کا استعمال کرنا ضروری ہے۔ کیلیشیم کے استعمال سے ہائپرٹینشن پر اچھا اثر پڑھ سکتا ہے کم چکنائی والا دہی یا لسی کھانوں کے ساتھ دودھ کی جگہ ایک اچھا بدل ہے۔

- کیلیشیم 1 کپ دودھ یا اسکی متبادل اشیاء سے تقریباً کیلیشیم کی 400-250 ملی گرام مقدار حاصل ہوتی ہے۔

فائبر یا ریشہ

غذائیں ریشہ صرف پودوں سے حاصل شدہ غذاؤں میں پایا جاتا ہے مثلاً اناج، سبزیاں، پھل، خشک دالیں، پھلیاں، مٹر، خشک میوہ جات اور بیج وغیرہ ایک شخص کی دن بھر کی غذا میں فائبر یا ریشہ کی مقدار تقریباً 38 سے 25 گرام تک ہونی چاہیے۔ ریشہ والی غذا کا استعمال خون کی چکنائی کی مقدار کو کم کرنے، دل کی بیماری سے بچاؤ کے لیے وزن کو کنٹرول کرنے، نظام معده اور آنتوں کی نارمل حرکت اور قبض سے بچاؤ کے لیے مفید ہے۔ ریفائنڈ کی جگہ مکمل غلہ کا استعمال کریں مکمل غذائی ریشے کا زبردست ذریعہ ہے۔

مثلاً

- روزمرہ کی غذا میں تنگی والے آلے کا استعمال اور چھلکے والی دالیں، پھلیاں، پھل اور سبزیاں وغیرہ کے استعمال سے فائبر کی مطلوبہ مقدار حاصل ہو سکتی ہیں۔ میدہ اور اس سے بنی اشیاء کا استعمال کم سے کم کریں پھلوں کے جوس اور بیکری کی اشیاء کے بجائے اسٹیکس کے طور پر پھلوں اور سبز یوں کو استعمال کریں۔ غذائی ریشہ دل کی صحت پر اچھا اثر ڈالتا ہے آنا بھوسے کے ساتھ دالیں چھلکے کے ساتھ اور دلیہ استعمال کریں چاول کھائیں تو دال یا سبزیاں ملا کر کھائیں یا سٹا کھائیں تو کوشش کریں اس میں سبزی بھی شامل ہوں۔





(گرام)

مختلف غذاؤں میں فائبر کی مقدار

| | |
|-----|-----------------------|
| 0.6 | 1 سلاؤں ڈبل روٹی سفید |
| 1.8 | بران بریڈ 1 سلاؤں |
| 3.7 | 1 سیب |
| 6 | آلو |
| 7.8 | 1/2 کپ دال |
| 4 | 1/2 کپ جو کا دلیہ |
| 2.8 | 1 کیلا |
| 1.8 | 1/2 کپ گاجر |
| 6 | 1/2 کپ بھٹہ |
| 2.8 | 2 انجیر |

(ملی گرام)

مختلف غذاؤں میں کولیسٹرول کی مقدار

| | | |
|------|---------------------|--------------|
| 177 | ایک عدد | انڈے کی زردی |
| 560 | 28 گرام یا ایک اونس | مغز |
| 225 | 28 گرام یا ایک اونس | گردے |
| 208 | 28 گرام یا ایک اونس | مرغی کی کچلی |
| 125 | 28 گرام یا ایک اونس | گائے کی کچلی |
| 15.4 | 28 گرام یا ایک اونس | بنیر |
| 33 | 1 کپ | دودھ |
| 29 | 1 کپ | بالائی |

(ملی گرام)

مختلف غذاؤں میں پوٹاشیم کی مقدار

| | |
|---------|---|
| 100=350 | 1/2 کپ چھدر، مٹر، آلو، کدو، نمائریا شکر قندی |
| | 1/2 کپ پکی ہوئی پاک بیٹھی، سماگ، کرپلا وغیرہ |
| | پھلوں میں خوبانی، انجیر، امرود، خر بوزہ، نارنگی، کشش، آم، فالسے، سردہ، جامن وغیرہ |
| 100-200 | 1/2 کپ گاجر، بند گوبھی، شملہ مرچ، پیاز، کچی پاک، سلاد کے پتے، شلیم اہلی ہوئی مشروم وغیرہ |
| | سیب، امرود، چیری، خشک ناریل، لیموں، کھجوریں، خشک انجیر وغیرہ 1/2 کپ کٹا ہوا گریپ فروٹ، پیلچی، پیپینا، آڑو، آلو بخارا، ناشپاتی وغیرہ |
| 300-600 | 1 کپ دودھ، دہی یا کسی وغیرہ |
| 230-500 | 3/4 کپ پکی ہوئی پھلیاں، لوبیا، دالیں وغیرہ |
| 190-260 | 1/4 کپ خشک میوہ جات |
| | 80-100 گرام گوشت، مرغی، مچھلی وغیرہ |

(ملی گرام)

مختلف غذاؤں میں موجود سوڈیم کی مقدار

| | |
|---------|------------------------------|
| 300 | 1 سلاؤں نیک |
| 240 | 1 کھانے کا چمچ اچار |
| 990 | 1 کھانے کا چمچ سویا ساس |
| 330 | 1 چائے کا چمچ بیکنگ پاؤڈر |
| 750 | 1 چائے کا چمچ چائے نمک |
| 600-800 | 100 گرام گائے کا گوشت |
| 400 | 100 گرام مرغی کا گوشت |
| 86 | 200 ملی لیٹر دودھ |
| 100 | 1 کپ پھل یا بنیر یا کئی ہوئی |



1800 Kcal کیلوریز پر مشتمل مثالی غذائی پلان:

ناشتہ:

- 1 عدد انڈے کی سفیدی کا آلیٹ
- 1 عدد ڈبل روٹی یا چھوٹی چپاتی (جگلی والا آٹا)
- 1 کپ چائے

دوپہر کا کھانا:

- 2 بوٹیاں مرغی یا مچھلی کا سائمن
- 1-1/2 پیالی سبزی پکی ہوئی
- 1 پیالی سلاد (جگلی سبزی)
- 1 درمیانی چپاتی (جگلی والا آٹا)

رات کا کھانا:

- 1 درمیانی پلیٹ کالے پنے کا پلاؤ
- 1/2 پیالی لوبی کارائینڈ
- 1 عدد یا 1 پیالی پھل یا کٹنا ہوا پھل

اسٹیکس کے طور:

- 1 پیالی یا پھل درمیانیہ 1 عدد فروٹ چاٹ
- 1 کپ چائے
- 1 عدد پھل
- 1 گلاس بغیر چکنائی والا دودھ

1600 Kcal کیلوریز پر مشتمل مثالی غذائی پلان:

ناشتہ:

- 1 پیالی گندم یا جو کا دیہ بغیر چکنائی والے دودھ کے ساتھ
- 1 عدد انڈے کی سفیدی یا سبزیوں کا آلیٹ
- 1 عدد ڈبل روٹی کے سلاکس یا چھوٹی چپاتی (جگلی والا آٹا)
- 1 کپ چائے

دوپہر کا کھانا:

- 1 پیالی سلاد (جگلی تازہ سبزیوں کی)
- 1 پیالی گوشت لوبی کا سائمن 2 چھوٹی بوٹیاں (شوربے کے ساتھ) اور 1/2 پیالی سبزی
- 1 درمیانی چپاتی (جگلی والا آٹا)

رات کا کھانا:

- 1 پلیٹ کھجڑی یا پنے کے چاول
- 1 عدد سبزیوں کا کباب
- 1/2 پیالی رائیڈ کھیرے کے ساتھ
- 1 پیالی درمیانیہ پھل 1 عدد یا کٹنا ہوا پھل






اسٹیکس کے طور:

- 1/2 پیالی پنے کی چاٹ
- 1 کپ چائے
- 1 گلاس دودھ یا لسی (کم چکنائی والا)
- 1 عدد پھل

Blood Pressure Range

Category

Systolic/Diastolic

| | |
|---|----------------------------|
|  Normal | $\frac{120-129}{80-84}$ |
|  High-Normal | $\frac{130-139}{85-89}$ |
|  High Blood Pressure (Hypertension) | $\frac{140}{90}$ or higher |
|  High Blood Pressure in people with diabetes | $\frac{130}{80}$ or higher |
|  High Blood Pressure with self/home monitoring | $\frac{135}{85}$ or higher |

What do the numbers mean?

120



Systolic

The top number occurs when your heart beats and pump blood.

80



Diastolic

The bottom number occurs when your heart relaxes and fills with blood.

