باب 3

غذا، تغذیہ، صحت اور تن درستی

(Food, Nutrition, Health and Fitness)

5190CH03

© NCERT Not to be republished

آموزشی مقاصد

یہ باب مکمل کرنے کے بعد طلبا میں یہ صلاحیت پیدا ہوجائے گی کہ —

- غذا، تغذیہ، تغذیاتی عناصر (Nutrients)، صحت اور تن درستی جیسی اصطلاحات کی تعریف بیان کرسکیں اور صحت برقرار رکھنے میں غذا اور تغذیے کے کردار کی وضاحت کرسکیں۔
- اصطلاح 'متوازن غذا' (Balanced Diet) کا مفہوم سمجھ سکیں اور غذا کے انتخاب کے معاملے میں اس تصور کا استعمال کرسکیں۔
- مجوزہ غذائی فراہمی (Recommended Dietary Allowances) (آر ڈی اے) کی تعریف کی بنیاد سمجھ سکیں گے اور آر ڈی اے اور غذائی ضروریات کا فرق سمجھ سکیں۔
- غذائی اشیا کی مناسب گروپوں میں درجہ بندی کی وجہ سمجھ سکیں۔
- نوبالغوں کی غذائی عادتوں پر اثر انداز ہونے والے عوامل کا جائزہ لے سکیں۔
- خورد و نوش سے متعلق بدنظمیوں کے اسباب، علامات اور تغذیاتی اقدامات کی نشان دہی کرسکیں۔

3.1 تعارف

نوبلوغت بہت سی گہری تبدیلیاں لے کر آتی ہے۔ اس زمانے میں نشو و نما کی رفتار بڑے ڈرامائی انداز سے بڑھ جاتی ہے۔ نشو و نما کی یہ تیز رفتاری ان ہارمونوں کی سرگرمی کے سبب ہوتی ہے جو جسم کے ہر عضو کو متاثر کرتے ہیں اور اسی وجہ سے، اس دوران صحت بخش کھانا بہت اہم ہوجاتا ہے۔ تغذیاتی عناصر کی ضرورت پورے بچپن کے دوران بڑھتی رہتی ہے، نوبلوغت کے دوران اپنی انتہا کو پہنچ جاتی ہے اور بالغ ہوجانے پر اس ضرورت میں اعتدال آجاتا ہے یا یہ بہت کم رہ جاتی ہے۔ یہ کہاوت کہ 'آپ وہی ہیں جو آپ کھاتے ہیں' (you are what you eat) درست ثابت ہوچکی ہے۔ ہم مختلف قسم کی غذائیں جیسے دال، چپاتی (روٹی)، بریڈ، چاول،

سبزیاں، دودھ اور لسی وغیرہ کا استعمال کرتے ہیں۔ یہ مختلف قسم کی غذائیں ہمیں صحت منداور چاق چوبند رکھنے کے لیے تغذیاتی عناصر فراہم کرتی ہیں۔ یہ جاننا اہم ہے کہ صحت مند رہنے کے لیے کس قسم کی غذا کا استعمال کیا جائے۔ غذا، تغذیاتی عناصر اور ہماری صحت پر ان کے اثرات کا علم تغذیہ **(Nutrition)** کہلاتا ہے۔

تغذیہ اور صحت دراصل ایک ہی سکّے کے دو رخ ہیں۔ اسی لیے ان دونوں کو ایک دوسرے سے جدا نہیں کیا جاسکتا۔ صحت بڑی حد تک تغذیے پر منحصر ہوتی ہے اور تغذیہ اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کیا کھاتے ہیں۔ اس لیے ہماری صحت اور تن درستی کا اہم ترین عامل (Factor) صرف غذا ہے۔

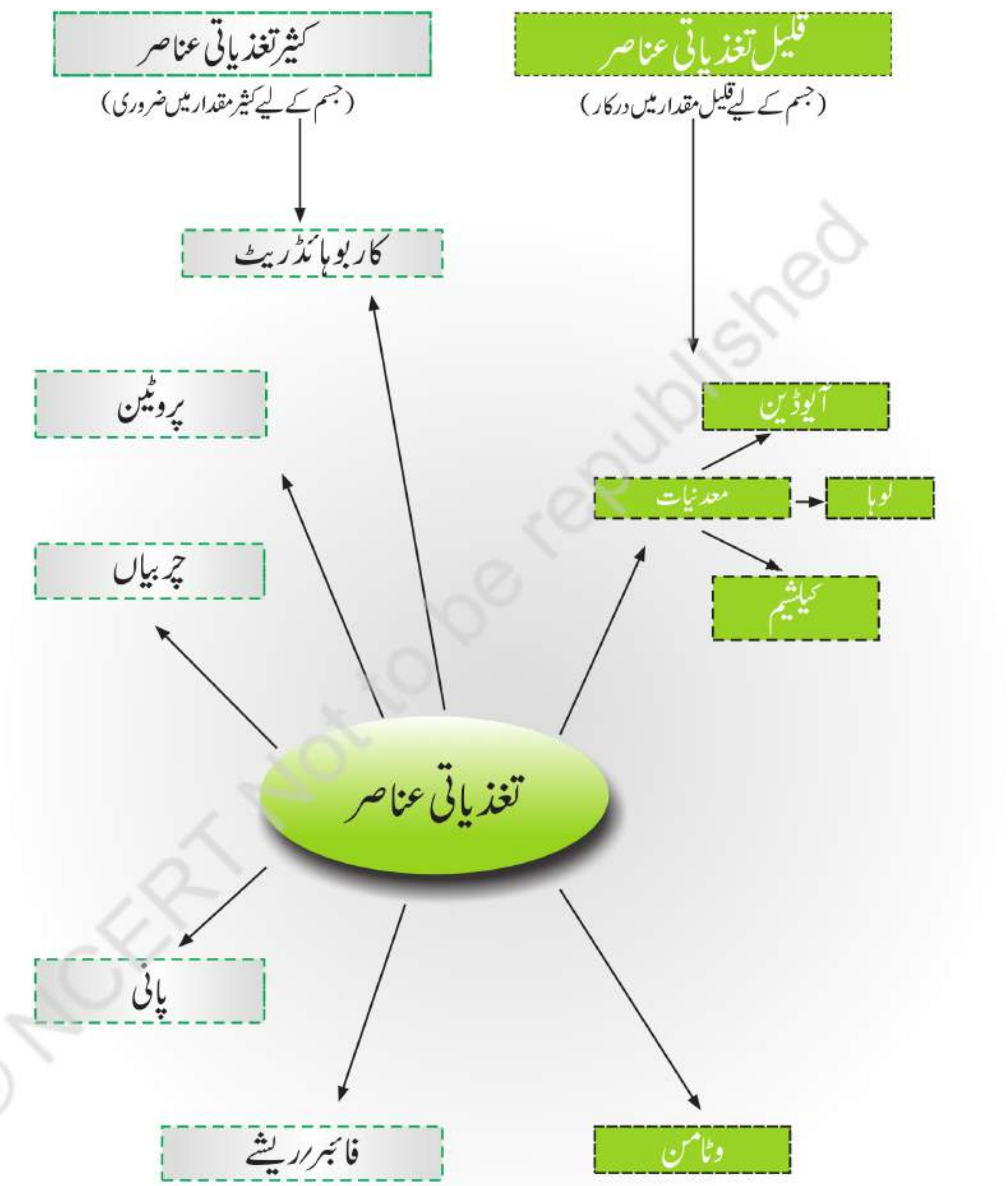
اب ہم غذا، تغذیہ، صحت اور تن درستی کی تعریف بیان کرتے ہوئے ان پر گفتگو کرتے ہیں۔

- **غذا (Food)** ہر وہ ٹھوس اور رقیق چیز غذا ہے جو نگلے جانے، ہضم ہوجانے اور جسم میں تحلیل ہوجانے پر جسم کو وہ ضروری چیزیں جن کو تغذیاتی عناصر کہتے ہیں، فراہم کرتی ہے اور جسم کو درست رکھتی ہے۔ یہ زندگی کی بنیادی ضرورت ہے۔ غذا توانائی فراہم کرتی ہے، اعضا اور بافتوں (Tissues) کو نمو دیتی ہے اور ان کو درست کرتی ہے۔ غذا جسم کو بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے اور جسم کے افعال میں باقاعدگی لاتی ہے۔
- **تغذیہ (Nutrition)** غذاؤں، تغذیاتی عناصر، ان میں شامل دیگر اشیا اور معدے میں ان کے افعال کا علم تغذیہ کہلاتا ہے۔ ان افعال میں غذا کا معدے میں داخل ہونا، ہضم، انجذاب، استحالہ (Metabolism) اور اخراج شامل ہے۔ تغذیے کی اس تعریف میں فعالیاتی ابعاد (Physiological Dimensions) اور اس کے علاوہ اس کے معاشرتی، نفسیاتی اور اقتصادی ابعاد بھی شامل ہیں۔
- **تغذیاتی عناصر (Nutrients)** تغذیاتی عناصر غذا کے وہ اجزائے ترکیبی ہیں جن کی مناسب مقدار جسم کو فراہم ہونا ضروری ہے۔ ان عناصر میں کاربوہائڈریٹ، پروٹین، چربی (Fats)، معدنیات، وٹامن، پانی اور ریشے (Fibre) شامل ہیں۔ ہمیں صحت مند رہنے کے لیے کئی قسم کی قوّت بخش غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔ کھانے کی بیشتر چیزوں میں ایک سے زیادہ تغذیاتی عناصر شامل ہوتے ہیں، مثلاً دودھ میں پروٹین اور چربی ہوتی ہے۔ تغذیاتی عناصر کو غذاؤں کی روزانہ استعمال میں آنے والی اس مقدار کی بنیاد پر کثیر (Macro) اور قلیل (Micro) کے زمروں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ کثیر تغذیاتی عناصر اور قلیل تغذیاتی عناصر کے درمیان فرق سمجھنے کے لیے ذیل کی شکل دیکھیے۔

3.2 متوازن غذا (Balanced Diet)

متوازن غذا مناسب مقدار اور صحیح تناسب والی ایسی مختلف غذاؤں پر مشتمل ہوتی ہے جو جسم کی پروٹین، کاربوہائڈریٹ، چربی، وٹامن، معدنیات، پانی اور ریشوں (Fibre) جیسی تمام روزمرّہ غذائی ضرورتوں کو پورا کرتی ہو۔ ایسی خوراک اچھی صحت کو فروغ دیتی ہے اور برقرار رکھتی ہے اور غذا فراہم نہ ہونے کے مختصر عرصے کے دوران تحفظاتی ذخیرہ (Safety Margin) یا محفوظ تغذیاتی عناصر فراہم کرتی ہے۔

© NCERT Not to be republished



شکل 1 : غذا کے بنیادی تغذیاتی عناصر

© NCERT Not to be republished

برت رکھنے کے دوران یا جب ہماری روزمرہ کی خوراک میں بعض تغذیاتی عناصر کچھ دیر کے لیے کم ہو جاتے ہیں تو یہ تحفظاتی ذخیرہ (Safety Margin) ہماری صحت کی حفاظت کرتا ہے۔ اگر متوازن غذا کسی شخص کے لیے آر ڈی اے کے تقاضوں کو پورا کرتی ہے تو اس میں بھی تحفظاتی ذخیرہ خود بہ خود شامل ہوگا کیوں کہ آر ڈی اے کا تعین زائد غذائی فراہمی کی بنیاد پر ہی کیا جاتا ہے۔

آر ڈی اے (مجوزہ غذائی فراہمی) = ضروریات + تحفظاتی ذخیرہ

متوازن غذا میں درج ذیل پہلوؤں کا خیال رکھا جاتا ہے:

1۔ اس میں مختلف قسم کی غذائی اشیا شامل ہوتی ہیں۔

2۔ یہ تمام تغذیاتی عناصر سے متعلق آر ڈی اے کے تقاضوں کو پورا کرتی ہے۔

3۔ متوازن غذا میں صحیح تناسب میں تغذیاتی عناصر شامل ہوتے ہیں۔

4۔ یہ تغذیاتی عناصر کے لیے تحفظاتی ذخیرہ فراہم کرتی ہے۔

5۔ صحت کو فروغ دیتی ہے اور برقرار رکھتی ہے۔

6۔ قد کے مطابق وزن کو برقرار رکھتی ہے۔

3.3 صحت اور تن درستی (Health and Fitness)

عالمی صحت تنظیم (World Health Organisation) کے مطابق ''**صحت** صرف بیماری اور کمزوری کا نہ ہونا ہی نہیں بلکہ **مکمل** جسمانی، جذباتی اور سماجی سلامتی کی حالت ہے''۔ صحت کی یہ تعریف 1948 سے آج تک تبدیل نہیں ہوئی ہے۔

ہم سب مثبت صحت (Positive Health) یعنی مکمل جسمانی، سماجی اور ذہنی صحت چاہتے ہیں۔ مثبت صحت برقرار رکھنے کے لیے ہماری خوراک میں مطلوبہ تغذیاتی عناصر کی مناسب مقدار ضروری ہے۔

جسمانی صحت غالباً سب سے آسانی سے سمجھ میں آ جانے والی بات ہے۔ البتہ ذہنی صحت کی تعریف بیان کرنے کے لیے ہم کہہ سکتے ہیں کہ **''یہ جذباتی اور نفسیاتی سلامتی کی ایک ایسی حالت ہے جس میں کوئی شخص اپنی ادراکی (Cognitive) اور جذباتی صلاحیتوں کو استعمال کرنے، سماج میں رہنے اور کام کرنے اور روزمرّہ زندگی کے عام تقاضوں کو پورا کرنے کا اہل ہو''**۔ دوسرے الفاظ میں ہم یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ کسی تسلیم شدہ ذہنی بیماری کا نہ ہونا لازمی طور پر ذہنی صحت کا اشارہ نہیں ہوتا۔ ذہنی صحت کا اندازہ لگانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ کوئی شخص کتنے موثر طور پر اور کتنی کامیابی کے ساتھ اپنے کام انجام دیتا ہے۔ خود کو باصلاحیت اور اہل سمجھنا، تناؤ (Stress) کی عام حالتوں کو برداشت کر پانا، اطمینان بخش تعلقات برقرار رکھنا، آزادانہ یا غیر منحصر (Independent) زندگی گزارنا اور مشکل حالات سے سلامتی کے ساتھ نکل آنا ذہنی صحت کی نشانیاں ہیں۔

تن درستی اچھی جسمانی صحت سے عبارت ہے۔ تن درستی باقاعدہ ورزش، صحیح غذا وتغذیہ اور مناسب آرام کا نتیجہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ جسمانی بحالی کے لیے بھی ضروری ہے۔ تن درستی کی اصطلاح دو طریقوں سے استعمال کی جا سکتی ہے: عمومی تن درستی (صحت اور سلامتی کی حالت) اور خصوصی تن درستی (کھیلوں اور پیشوں کے مخصوص پہلوؤں کو انجام دینے کی صلاحیت پر مبنی Task Oriented تعریف)۔

© NCERT Not to be republished

تن درستی ،دل،خون کی نالیوں، پھیپھڑوں اورعضلات کی زیادہ سے زیادہ کام کرنے کی صلاحیت کا نام ہے۔اب تک تن درستی کی تعریف یہ کی جاتی رہی ہے کہ یہ ''کسی غیرضروری تھکن کے بغیر دن بھر کے کام انجام دینے کی صلاحیت کا نام ہے۔'' صنعتی انقلاب کے نتیجے میں زندگی گزارنے کے طورطریقوں میں تبدیلیاں آگئیں،فرصت کےاوقات میں اضافہ ہوگیااور ہرکام خودکارمشینوں سے ہونے لگا جس کے پیش نظر یہ تعریف ناکافی ہوگئی۔اس کی موجودہ تعریف میں ''زیادہ سے زیادہ'' ایک کلیدی فقرہ ہے۔

تن درستی کی تعریف اب اس طرح کی جاتی ہے کہ یہ کام اورفرصت کے دوران جسم کے موثر طور پر کام کرنے،صحت مندرہنے اور بیماریوں اور ہنگامی حالات سے مقابلہ کرنے کی صلاحیت ہے۔تن درستی کو پانچ زمروں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے: ایروبک تن درستی (Aerobic Fitness)، عضلاتی طاقت (Muscular Strength)، عضلاتی قوت برداشت (Muscular Endurance)، لچک (Flexibility) اورجسمانی ساخت (Body Composition)۔تن درستی کسی شخص کو ذہنی اور جذباتی چیلنجوں کا سامنا کرنے کے لیے تیار کرتی ہے۔تن درست ہونے سے ہم خودکوطاقت وراورتوانامحسوس کرتے ہیں۔تن درستی روزمرّہ کے جسمانی تقاضوں کو پورا کرنے کے قابل بھی بناتی ہےاورساتھ ہی اچانک پیش آنے والے چیلنج کا سامنا کرنا جیسے دوڑ کر بس پکڑنے کے لیےبھی زائدتوانائی فراہم کرتی ہے۔

اس طرح صحت ایک مکمل جسمانی، جذباتی اورسماجی سلامتی کی حالت ہے جب کہ تن درستی کسی جسمانی کام کے تقاضوں کو پورا کرنے کی اہلیت ہے۔متوازن غذا لینے والا اورتن درست شخص سیکھنے کے لیے زیادہ اہل ہےاوراس میں زیادہ توانائی، زیادہ قوتِ برداشت اورزیادہ عزت نفس ہوتی ہے۔صحت بخش غذاؤں کا استعمال اور پابندی کے ساتھ ورزش تن درست رہنے میں یقیناً معاون ثابت ہوتی ہے۔12 سے 18 سال کی عمر کے لڑکے،لڑکیاں جن کی کھانے کی عادتیں غیرصحت بخش ہوتی ہیں اورجنھیں مناسب تغذیہ فراہم نہیں ہوتا،ان میں کھانے سے متعلق بےضابطگیاں پیدا ہوجاتی ہیں۔

3.4 متوازن غذا کی منصوبہ بندی کے لیے بنیادی غذائی گروپوں کا استعمال
(Using basic food groups for planning balanced diets)

متوازن غذا کی منصوبہ بندی کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ غذاؤں کوگروپوں میں بانٹ دیا جائے اور پھر یہ دیکھا جائے کہ ہمارے کھانوں میں ہرگروپ شامل ہے یا نہیں۔ ہرغذائی گروپ میں مشترک خصوصیات والی مختلف غذائیں شامل ہوتی ہیں۔ یہ مشترک خصوصیات بنیادی غذا،غذا کے فعلیاتی اثرات (Physiological Function) یاغذامیں موجودتغذیاتی عناصر ہیں۔

غذاؤں کی زمرہ بندی،ان میں موجودتغذیاتی عناصر کی بنیاد پربھی کی جاسکتی ہے۔یہ زمرہ بندی مختلف عوامل کی بنیاد پر الگ الگ ملکوں میں الگ الگ طرح سے کی جاتی ہے۔ ہندوستان میں،کھانوں کے انتخاب کے رہنمااصول کےطور پر پانچ غذائی گروپ بنائے جاسکتے ہیں۔اس زمرہ بندی کے لیے بہت سےعوامل،مثلاً غذا کی دست یابی، قیمت،کھانا کھانے کےاوقات (Meal pattern) اور غذا کی کمی کی وجہ سے ہونے والی بیماریوں کا دھیان رکھا جاتا ہے۔ ہرگروپ کی تمام غذاؤں میں تغذیاتی عناصر کی مقدار یکساں نہیں ہوتی۔اسی وجہ سے ہرگروپ سے متعلق مختلف غذاؤں کوخوراک میں شامل کیا جاتا ہے۔

© NCERT Not to be republished

غذاؤں میں موجود تغذیاتی عناصر کی بنیاد پر کی جانے والی درجہ بندی سے یہ بات یقینی ہو جاتی ہے کہ جسم کو تمام تغذیاتی عناصر فراہم ہو گئے ہیں اور ہر گروپ میں متنوع تغذیاتی عناصر دست یاب ہیں۔

انڈین کونسل آف میڈیکل ریسرچ (ICMR) نے پانچ بنیادی غذائی گروپ تجویز کیے ہیں۔ یہ درج ذیل چیزوں پر مشتمل ہیں:

- اناج اور ان سے بنی ہوئی چیزیں
- دالیں اور پھلیاں (Pulses and legumes)
- دودھ اور گوشت سے بنی چیزیں
- پھل اور سبزیاں
- چربی اور شکر

سرگرمی 1

ایسی دس غذاؤں کی فہرست تیار کیجیے جو آپ عام طور سے استعمال کرتے ہوں۔ ان میں سے ہر غذا کے بارے میں بتائیے کہ اس کا تعلق کس گروپ سے ہے۔ پھر فہرست میں شامل غذاؤں میں پائے جانے والے کثیر اور قلیل تغذیاتی عناصر کی فہرست بنائیے۔ ایسی غذاؤں کے نام بھی بتائیے جن میں سب سے زیادہ توانائی ہو۔

ان پانچ غذائی گروپوں کا خلاصہ ذیل کی جدول میں دیکھیے:

جدول 1: پانچ غذائی گروپ

غذائی گروپ		تغذیاتی عناصر
1۔ اناج اور ان سے بنی چیزیں چاول، گیہوں، راگی، باجرا، مکئی، جوار، جو، چوڑا، گیہوں کا آٹا		توانائی، پروٹین، غیر ظاہری چربی، وٹامن۔بی۔1، وٹامن۔بی۔2، فولک ایسڈ، لوہا، فائبر
II۔ دالیں اور پھلیاں بنگالی چنا، کالا چنا، ہرا چنا، لال چنا، مسور کی دال، مٹر، راجما، سویابین، بین (Bean)		توانائی، پروٹین، غیر ظاہر چربی، وٹامن۔بی۔1، وٹامن۔بی۔2، فولک ایسڈ، کیلشیم، لوہا، فائبر

© NCERT Not to be republished

III۔ دودھ، گوشت اور دودھ سے بنی چیزیں دودھ، دہی، چکنائی نکلا دودھ، پنیر		پروٹین، چربی، وٹامن۔بی 12، کیلشیم، وٹامن۔بی۔2
گوشت مرغ کا گوشت، جگر، مچھلی، انڈا		
IV۔ پھل اور سبزیاں پھل آم، امرود، ٹماٹر، پپیتا، سنترا، لیموں، خربوزہ، تربوز		کیروٹی نائڈس، وٹامن۔سی، فائبر
سبزیاں (ہرے پتوں والی) امرنتھ (سدا بہار)، پالک، کمل ککڑی، ہرا دھنیا، سرسوں کا ساگ، میتھی کا ساگ		غیر ظاہر چربی، کیروٹی نائڈس وٹامن۔بی 2، فولک ایسڈ، کیلشیم، لوہا، فائبر

© NCERT Not to be republished

دیگر سبزیاں گاجر، بینگن، بھنڈی، شملہ مرچ، بین (Beans)، پیاز، کمل ککڑی، پھول گوبھی		کیروٹی نائڈس فولک ایسڈ،کیلشیم،فائبر
V۔ چربی اور شکر **چربی** مکھن، گھی، جمے ہوئے تیل، خوردنی تیل، جیسے مونگ پھلی، سرسوں کا تیل، ناریل کا تیل		توانائی، چربی، لازمی فیٹی ایسڈ (Fatty Acid)
شکر شکر، گڑ		توانائی

ذریعہ: گوپالن ، سی رام شاستری، بی وی اینڈ بال سبرامنین، ایس سی (1989)، Nutritive Value of Indian Foods حیدرآباد، تغذیے سے متعلق قومی انسٹی ٹیوٹ، آئی سی ایم آر۔

© NCERT Not to be republished

یادرکھیے
ایک گرام

- کاربوہائڈریٹ سے حاصل ہوتی ہےKcal 4 توانائی
- ایک گرام پروٹین سے حاصل ہوتی ہےKcal 4 توانائی
- ایک گرام چربی سے حاصل ہوتی ہےKcal 9 توانائی

بنیادی غذائی گروپ کے استعمال سے متعلق ہدایات

متوازن غذا کے انتخاب اور تعین کے لیے پانچ غذائی گروپ والے نظام کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ روزمرّہ غذاؤں سے متعلق عام ہدایات ہیں جنھیں تغذیے سے متعلق تعلیم کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ان ہدایات کا استعمال متعلقہ غذائی گروپ کے مطابق کیا جانا چاہیے۔

- خوراک میں ہر غذائی گروپ میں سے کم از کم ایک چیز شامل کی جائے۔
- ہر گروپ میں سے اپنی پسند کی چیزوں کا انتخاب کیجیے کیوں کہ ہر گروپ کی غذائیں ایک دوسرے جیسی تو ہیں لیکن ان کی تغذیاتی قدر یکساں نہیں ہے۔
- سبزیوں والے کھانے میں پروٹین کی مقدار کو بہتر بنانے کے لیے مناسب طور پر کئی غذائیں شامل کیجیے۔ مثلاً کھانے میں اناج اور دال ہو تو دودھ یا دہی کی بھی تھوڑی مقدار رکھیں۔
- کھانے میں کچی سبزیاں اور پھل شامل کریں۔
- کھانے میں کیلشیم اور دیگر تغذیاتی عناصر کی فراہمی کو یقینی بنانے کے لیے دودھ ضرور شامل کریں کیوں کہ دودھ میں لوہے، وٹامن سی اور فائبر کے سوا تمام تغذیاتی عناصر ہوتے ہیں۔
- اناجوں کے ذریعے حاصل ہونے والی کیلوریاں مطلوبہ مجموعی کیلوریوں کی 75% سے زیادہ نہیں ہونی چاہئیں۔

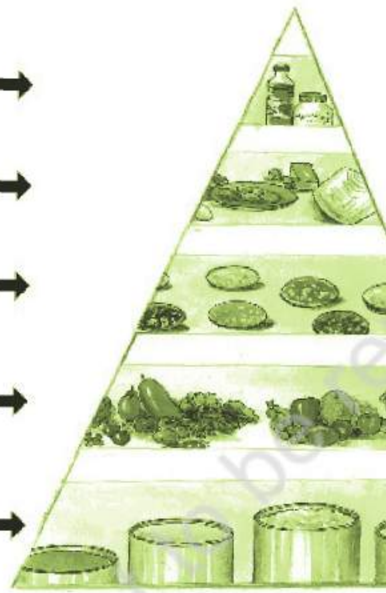
متوازن غذا کی منصوبہ بندی کرتے وقت ہر گروپ کی غذاؤں کا مناسب مقدار میں انتخاب کیا جائے۔ اناج اور دالیں مناسب مقدار میں لی جائیں۔ پھل اور سبزیاں کثرت سے کھائی جائیں۔ گوشت کی مقدار تھوڑی بہت اور تیل اور شکر بہت کم استعمال کیا جائے۔

آیئے اب غذائی ہدایات کے اہرام (Pyramid) کے تصور پر غور کریں۔

© NCERT Not to be republished

غذائی ہدایات اہرام

مندرجہ ذیل (شکل 2) میں ہندوستانیوں سے متعلق غذائی ہدایات اہرام دکھایا گیا ہے



شکل 2: غذائی ہدایات اہرام

غذائی ہدایات اہرام روزمرہ غذائی ضروریات سے متعلق ہدایات کا گرافک خاکہ ہے۔ اس خاکے کو غذاؤں کے تنوع، ان کے استعمال میں اعتدال اور تناسب کی وضاحت کے لیے ترتیب دیا گیا ہے۔ اس اہرام کے ہر حصے کا سائز روزانہ کھائی جانے والی چیزوں کی مجوزہ تعداد ظاہر کرتا ہے۔ اس اہرام کی بنیاد سے ظاہر ہوتا ہے کہ اناج کی مقدار وافر ہونی چاہیے کیوں کہ اناج ہی صحت بخش غذا کا بنیادی عنصر ہے۔ پھل اور سبزیاں اس سے اوپر رکھی گئی ہیں۔ یہ اس بات کی علامت ہے کہ ان کی اہمیت نسبتاً ذرا کم ہے مگر خوراک میں پھر بھی وہ بہت اہم ہیں۔ گوشت اور دودھ کا خانہ تھوڑا چھوٹا اور اوپری حصے کے قریب ہے۔ ان میں سے ہر ایک کے تھوڑی مقدار میں استعمال سے اہم تغذیاتی عناصر جیسے پروٹین، وٹامن اور معدنیات حاصل ہوجاتے ہیں جن میں چربی اور کولیسٹرال بہت کم ہوتا ہے۔ چربی، تیل اور مٹھائیاں اوپر کے سب سے چھوٹے خانے میں ہیں۔ یہ اس بات کی طرف اشارہ ہے کہ ان کا استعمال بہت کم کیا جائے۔

الکحل والے مشروبات اہرام میں شامل نہیں ہیں، لیکن ان کی مقدار محدود ہونی چاہیے۔ مسالے، کافی، چائے اور سافٹ ڈرنک میں تغذیاتی عناصر ہوتے ہیں مگر بہت ہی کم مقدار میں، لیکن اگر ان کا استعمال اعتدال کے ساتھ کیا جائے تو ان سے کھانے کا ذائقہ خوش گوار ہو جاتا ہے۔

روزمرہ کی غذاؤں کے رہنما منصوبے اور غذائی ہدایات اہرام کا سارا زور اناجوں، سبزیوں اور پھلوں پر ہے۔ یہ سب نباتاتی غذائیں ہیں۔ ہماری ایک دن کی خوراک کا تقریباً 75 فی صد حصہ انھیں تین گروپوں میں شامل غذاؤں پر مشتمل ہونا چاہیے۔ اس حکمت عملی سے مرکب کاربوہائڈریٹ، فائبر، وٹامن، معدینات اور تھوڑی مقدار میں چربی حاصل ہونے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس سے سبزی خوروں کے لیے خوراک کا انتخاب آسان ہوسکتا ہے۔

3.5 سبزی خوروں کے لیے غذائی گائڈ (Vegetarian Food Guide)

سبزی خوروں کی خوراک بنیادی طور پر نباتاتی غذاؤں جیسے اناج، سبزی، پھلیوں (Legumes)، پھل، تخموں (Seeds) اور خشک میووں وغیرہ پر مشتمل ہوتی ہے۔ کچھ سبزی خوروں کی خوراک میں انڈے، دودھ سے بنی چیزیں یا دونوں چیزیں شامل ہوتی ہیں جو لوگ گوشت نہیں کھاتے یا دودھ سے بنی چیزیں استعمال نہیں کرتے وہ بھی غذائی گائڈ کا استعمال کرکے مناسب غذا کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ ان کے لیے بھی یہی غذائی گروپ ہیں اور خوراک میں شامل غذاؤں میں تعداد بھی وہی ہے۔ سبزی خور لوگ گوشت کا کوئی بدل بھی چن سکتے ہیں مثلاً پھلیاں، تخم، میوے (Nut)، ٹوفو (Tofu)، اور انڈے (جو لوگ انڈے استعمال کرتے ہوں)۔ پھلیاں اور کم از کم ایک پیالہ ہری پتیوں سے لوہا فراہم ہوسکتا ہے جو عام طور پر گوشت کے ذریعے ملتا ہے۔ جو لوگ گائے کا دودھ نہیں پیتے وہ 'سویا (Soya) دودھ' لے سکتے ہیں۔ یہ دودھ سویابین سے نکالا جاتا ہے اور اگر اس میں کیلشیم، وٹامن۔ ڈی اور وٹامن۔ بی 12 کا اضافہ کر لیا جائے تو اس سے دودھ جیسے تغذیاتی عناصر حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

غذائی گائڈ اہرام میں، پانچوں غذائی گروپوں میں شامل ان غذاؤں پر زور دیا گیا ہے جو اہرام کے نچلے تین خانوں میں دکھائی گئی ہیں۔ یہ غذائی گروپ ہماری ضرورت کے تمام عناصر نہیں لیکن کچھ تغذیاتی عناصر ضرور فراہم کرتے ہیں۔ ایک گروپ کی غذائیں دوسرے گروپ کی غذاؤں کی جگہ نہیں لے سکتیں۔ کوئی بھی ایک گروپ دوسرے گروپ سے زیادہ اہم نہیں ہے — اچھی صحت کے لیے آپ کو سبھی کی ضرورت ہے۔

یہ اہرام ہماری ایک دن کی غذائی ضروریات کا خاکہ ہے۔ یہ مکمل غذائی نسخہ نہیں، بلکہ ایک عمومی گائڈ ہے جس سے آپ کو ایسی صحت بخش خوراک کے انتخاب میں مدد ملے گی جو آپ کے لیے مناسب ہو۔ اس اہرام میں مختلف قسم کی غذائیں تجویز کی گئی ہیں جن سے آپ کو ضرورت کے تمام تغذیاتی عناصر اور ساتھ میں مناسب کیلوریاں حاصل ہوسکیں تاکہ وزن قابو میں رہے۔

3.6 نوبلوغت کے دوران غذائی نظام (Dietary Patterns In Adolescence)

نوبالغوں کی صحت اور سلامتی کے لیے صحت بخش غذا بہت اہم ہے۔ نوبالغوں کی تغذیاتی ضروریات میں حد درجہ تنوع پایا جاتا ہے؛ لیکن جسمانی ساخت میں تیزی سے ہونے والی نمو اور تبدیلیوں کی وجہ سے عام طور پر یہ ضروریات بڑھ جاتی ہیں۔ جذباتی اور جسمانی صحت برقرار رکھنے کے لیے مناسب تغذیے (Adequate Nutrition) کی ضرورت ہوتی ہے۔ کھانے کی اچھی عادتیں مستقبل میں موٹاپے، امراض قلب، کینسر اور ذیابیطس سمیت تمام پرانی بیماریوں (Chronic Diseases) کو روکنے میں مدد کرتی ہیں۔

© NCERT not to be republished

غذا میں شامل تغذیاتی عناصر سے متعلق مطالعوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ نو بالغوں کو وٹامن ۔ اے، تھائی مین (Thiamine)، لوہا اور کیلشیم مجوزہ مقداروں سے کم مل پاتے ہیں ۔ البتہ وہ چربی، شکر، پروٹین اور سوڈیم کی اس سے زیادہ مقدار استعمال کرتے ہیں جسے ان دنوں مناسب سمجھا جاتا ہے۔

باقاعدہ خوراکوں کے وقفوں کے دوران کھانے پینے کی عادت پر اکثر تشویش ظاہر کی جاتی ہے، لیکن دیکھا یہ جاتا ہے کہ نو بالغ اپنی تغذیاتی ضروریات کا اچھا خاصا حصہ باقاعدہ کھانوں کے بجائے باہر کی چیزوں سے پورا کرتے ہیں ۔ غذاؤں کا انتخاب کھانے کے وقت اور جگہ سے زیادہ اہم ہوتا ہے ۔ نو بالغ لوگ بہت زیادہ توانائی اور پروٹین والی غذائیں عام طور پر پسند کرتے ہیں مگر ان کے ساتھ ساتھ تازہ پھلوں، سبزیوں اور اناج سے بنی چیزوں پر بھی زور دیا جانا چاہیے۔

نو بالغوں کی کھانے پینے کی عام عادتیں کیا ہیں اور ان عادتوں کی نشان دہی کیوں ضروری ہے؟ کھانے کے طور طریقوں کو سمجھ لینے سے ہم غذاؤں میں تغذیاتی عناصر کی مناسب مقدار کا زیادہ بہتر اندازہ لگا سکیں گے اور اس بات کو یقینی بنا سکیں گے کہ کیا یہ غذائیں صحت اور سلامتی برقرار رکھنے کی کم سے کم ضروریات کو پورا کر رہی ہیں یا نہیں ۔ نو بالغوں کی کھانے کی عام عادتوں میں باقاعدہ طور پر کھانا نہ کھانا ، فاسٹ فوڈ کے استعمال کو اپنی عام روش بنا لینا، پھل اور سبزیاں نہ کھانا، بار بار اسنیک (Snacks) کھانا اور ڈائٹنگ (Dieting) شامل ہے ۔ ان میں سے ہر بات پر الگ الگ توجہ کر کے آپ اس بات کو یقینی بنا سکتے ہیں کہ آپ اپنی کم سے کم تغذیاتی ضرورتوں کو پورا کر رہے ہیں۔

کھانوں میں بے قاعدگی اور باقاعدہ کھانا نہ کھانا نو بلوغت کے ابتدائی دنوں سے لے کر اس کے اواخر تک باقاعدہ کھانا نہ کھانے یا گھر سے باہر کھانے کی عادت بڑھ جاتی ہے ۔ یہ عادت نو بالغوں کی آزادہ روی اور گھر سے باہر رہنے کی بڑھتی ہوئی ضرورتوں کی عکاسی کرتی ہے ۔ اس عمر میں جو کھانے دن بھر میں باقاعدگی سے کھائے جاتے ہیں ان میں سب سے اہم رات کا کھانا ہوتا ہے ۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ رات کا کھانا، صبح کا ناشتہ اور دن کا کھانا نہ کھانے کے معاملے میں لڑکیاں لڑکوں سے آگے رہتی ہیں ۔ محدود وسائل والے کنبوں میں نو بالغوں کو حاصل ہونے والی خوراکوں کی تعداد اور غذاؤں کی مقدار کم رہتی ہے جس کے نتیجے میں وہ تغذیاتی قلت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

ناشتے سے بے رغبتی اور ناشتہ نہ کرنے کی عادت دیگر لوگوں کے مقابلے 25 سال سے کم عمر نوجوانوں اور نو بالغوں میں عموماً زیادہ ہوتی ہے ۔ لڑکوں کے مقابلے لڑکیوں میں صبح کا ناشتہ نہ کرنے کے رجحان کی ایک امکانی وجہ دبلا پتلا ہونے کی خواہش اور اکثر ڈائٹنگ کرنا بھی ہوتی ہے ۔ بہت سی نوجوان لڑکیاں سمجھتی ہیں کہ وہ صبح کا ناشتہ یا دن کا کھانا چھوڑ کر اپنے وزن کو کنٹرول کر سکتی ہیں ۔ اس طرزِ عمل کا نتیجہ الٹا بھی ہو سکتا ہے کیوں کہ ایسے میں دن کے کھانے کے وقت تک ان کو اتنی بھوک لگتی ہے کہ وہ ضرورت سے زیادہ کھانا کھا لیتی ہیں جس سے کیلوریاں بچانے کی ساری مہم بے اثر ہو کر رہ جاتی ہے ۔ درحقیقت صبح کا ناشتہ نہ کرنے سے استحالہ (Metabolism) کا عمل سُست ہو جاتا ہے، جس سے وزن بڑھتا ہے اور کارکردگی کم ہو جاتی ہے۔

اسنیکنگ (Snacking) اسنیکنگ (ہلکی پھلکی غذائیں کھانا) نو بالغوں کے جینے کا ایک انداز ہے ۔ ویسے اسنیکنگ کوئی اتنی بری عادت بھی نہیں ہے ۔ اس سے فعال اور نمو پذیر نو بالغوں میں توانائی کی سطح برقرار رکھنے میں مدد مل سکتی ہے ۔ بہت سے نو بالغ باقاعدہ

کھانا نہ کھانے کی عادت کے سبب روزانہ تین بار باقاعدہ کھانا نہیں کھاتے۔ اس طرح اسنیکوں کا استعمال سودمند بھی ہے کیوں کہ ان سے ضروری تغذیاتی عناصر حاصل ہو جاتے ہیں۔ مگر صرف اسنیک ہی کھانا صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔

فاسٹ فوڈ: خاص طور پر شہری علاقوں میں رہنے والے نوبالغ لڑکے لڑکیاں فاسٹ فوڈ کے بہت شوقین ہوتے ہیں کیوں کہ یہ فوری طور پر دست یاب ہوتا ہے، اور ایک سماجی چلن بن گیا ہے۔ اسے فیشن سمجھا جانے لگا ہے۔ فاسٹ فوڈ اکثر چربی اور 'خالی کیلوریوں' (Calories) سے پُر ہوتا ہے۔ آپ کسی فاسٹ فوڈ ریسٹوراں جائیں تو فاسٹ فوڈ کا انتخاب سمجھ بوجھ کے ساتھ کریں۔ جدول 2 میں فاسٹ فوڈ کے بارے میں اہم معلومات فراہم کی گئی ہیں۔

جدول 2: فاسٹ فوڈ کی تغذیاتی حدود
درج ذیل اجزا فاسٹ فوڈ کھانوں کی اہم تغذیاتی حدود ہیں۔ **کیلشیم، ریبوفلیون (Riboflavin)، وٹامن اے:** دودھ یا ملک شیک (Milk shake) نہ لیا جائے تو فاسٹ فوڈ سے یہ ضروری تغذیاتی عناصر فراہم نہیں ہوتے۔ **فولک ایسڈ، فائبر:** یہ کلیدی اجزا کچھ ہی فاسٹ فوڈ میں ہوتے ہیں۔ **چربی:** چربی سے ملنے والی توانائی کافی صد تناسب بہت سے فاسٹ فوڈ کھانوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ **سوڈیم:** فاسٹ فوڈ کھانوں میں سوڈیم کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے جو ناپسندیدہ ہے۔ **توانائی:** کھانوں میں پائے جانے والے دیگر تغذیاتی عناصر کے مقابلے ان کھانوں میں توانائی کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اگر چہ فاسٹ فوڈ کے ذریعے خوراک میں تغذیاتی عناصر شامل ہو جاتے ہیں لیکن ان سے نوبالغوں کی تمام تغذیاتی ضروریات پوری نہیں ہوتیں۔ نوبالغوں اور ماہرین صحت دونوں کو اس بات کا دھیان رکھنا چاہیے کہ فاسٹ فوڈ کو تغذیاتی طور پر اسی وقت قبول کیا جا سکتا ہے جب ان کا استعمال مناسب انداز سے متوازن غذا کے ایک حصے کی حیثیت سے کیا جائے۔ لیکن صرف فاسٹ فوڈ ہی کھانا تشویش ناک ہو سکتا ہے۔ تغذیاتی عناصر کے عدم توازن کے اثرات کئی برس بعد ظاہر ہوتے ہیں، خاص طور پر کسی پرانی بیماری کی صورت میں۔ اس بات کے شواہد موجود ہیں کہ نوبالغوں کے کھانے کے طور طریقے بعد کی زندگی میں ان کی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

ڈائٹنگ (Dieting): موٹاپا ان دنوں نوبالغوں کے لیے ایک اہم مسئلہ بنتا جا رہا ہے۔ تمام لوگوں کے جسمانی وزن کو قابو میں رکھنے کے لیے مناسب اقدامات کی ضرورت ہے۔ ایسا نہ کیا گیا تو 80 فی صد نوبالغ آگے چل کر موٹاپے کے شکار ہو جائیں گے۔ اس کے سبب ان کے ذیابطیس، ہائی بلڈ پریشر، کولیسٹرال کی کثرت اور بے خوابی سمیت مختلف عارضوں میں مبتلا ہونے کا اندیشہ بڑھ سکتا ہے۔

ٹھیک ٹھاک وزن والے نوبالغ لڑکے لڑکیاں بھی اس خام خیالی کے تحت کہ ''دبلا پتلا ہونا اچھا ہے'' اکثر ڈائٹنگ کرنے لگتی ہیں۔ یہ بتاتے ہوئے کہ یہی ایک خوب صورت جسم کی بنیاد ہے، میڈیا نے لڑکیوں کے دبلا پتلا ہونے کے پیغامات (Messages) کی بھرمار کر رکھی ہے۔ ساتھ ہی وزن کم کرنے کے طریقے بھی بتائے جاتے ہیں۔ ایک ایسے معاشرے میں جہاں جسمانی حسن کی بڑی قدر و قیمت ہو، نوبالغوں پر ان پیغامات کا ملا جلا ردِ عمل ہوتا ہے اور اس کے نتیجے میں وزن گھٹانے کے لیے غیر صحت مندانہ اور غیر ضروری کوششیں بھی کی جانے لگتی ہیں۔

ماہرین کی نگرانی کے بغیر کی جانے والی ڈائٹنگ کے خطرناک نتائج سامنے آسکتے ہیں، جن میں کھانے پینے کی بے قاعدگیوں کے مسائل بھی شامل ہیں۔ باقاعدہ کھانا نہ کھانا، پارٹیوں میں الٹے سیدھے کھانے کھانا (binge eating)، بھوکے رہنا یا ملّین دواؤں (Laxatives) یا ڈائٹ پلز (Diet Pills) کا استعمال ڈائٹنگ کی بعض عام علامات ہیں۔ جسم کے وزن کا گھٹتے بڑھتے رہنا بھی ڈائٹنگ کے نتائج میں شامل ہے۔ اس سے کھانے پینے کی بے قاعدگیوں سے پیدا شدہ خرابیوں، موٹاپا، عزت نفس کا کم ہو جانا اور دیگر نفسیاتی مسائل کے پیدا ہونے کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔ ایسی صورت میں امراض قلب اور موت کا خطرہ بھی لاحق ہوسکتا ہے۔

ڈائٹنگ سے متعلق مسائل پر قابو پانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ ڈائٹ (Diet) لفظ کو ہی استعمال نہ کیا جائے بلکہ اس کی جگہ صحت بخش کھانا کھانے (Healthy Eating) کی اصطلاح استعمال کی جائے۔ اگر آپ ایک صحت مندانہ طرز زندگی اور خوردونوش (Eating) کے بہتر طور طریقے اپنا لیں تو آپ کو مستقل ڈائٹنگ کرنے سے نجات مل سکتی ہے۔ خوردونوش کی اچھی عادتوں کی نشان دہی صحت بخش کھانے کی حوصلہ افزائی کی طرف پہلا قدم ہے۔ صحت مندانہ طرز زندگی اختیار کرنے میں ہی بھلائی ہے جس میں خوردونوش کی اچھی عادتیں اور باقاعدہ ورزش بھی شامل ہے۔

3.7 غذائی طرزِ عمل کی اصلاح

(Modifying diet related behaviour)

'ذات' سے متعلق باب میں آپ پڑھ چکے ہیں کہ نوبلوغت ایک ایسا دور ہے جب فرد اقتدار اور تحکم کی مختلف صورتوں پر سوال قائم کرنے لگتا ہے اور اپنی حیثیت کو قائم کرنا چاہتا ہے۔ غذائی طرز عمل بھی ایک ایسا ذریعہ ہے جس سے نوبالغ لڑکے لڑکیاں اپنی انفرادیت کا اظہار کرتے ہیں۔ اس طرح، گھر میں پکے (صحت بخش) کھانوں کو چھوڑ کر اکثر دوستوں کے کہنے سے بازار کے ایسے کھانے کھانا جو ہوسکتا ہے صحت بخش نہ ہوں، نوبالغوں میں عام ہے۔

اپنے طرز زندگی (life style) اور کھانا کھانے کے طور طریقوں میں تبدیلی بہ آسانی لائی جاسکتی ہے بشرطیکہ ہم اس کے لیے تیار ہوں۔ نوبالغ اپنے طور طریقوں میں تبدیلی کس طرح لاسکتے ہیں؟ اگلے سیکشن میں مزید تفصیل سے بتایا گیا ہے کہ صحت بخش غذا کا طرز عمل کس طرح اختیار کیا جائے۔

ٹیلی ویژن دیکھنا کم کیجیے (Limiting television viewing) ٹیلی ویژن دن میں بس ایک یا دو گھنٹے ہی دیکھنا چاہیے۔ (اس میں ویڈیو گیمس کا کھیلنا اور کمپیوٹر کا استعمال بھی شامل ہے)۔ ٹی وی دیکھنے میں زیادہ کیلوریاں خرچ نہیں ہوتیں اور اس سے کھانے کی غلط عادتوں کو بڑھاوا ملتا ہے کیوں کہ ٹیلی ویژن دیکھتے وقت کھاتے رہنا عام طور پر شامل ہے۔ جو ایسا کرتے ہیں ان میں بسیار خوری (overeating) یا کم خوری (under eating) کی عادت عام ہوتی ہے۔

خوردونوش کی صحت بخش عادتیں (Healthy Eating Habits): روزانہ اوسط مقدار کے تین متوازن کھانے اور دو غذائیت دار (Nutritious) اسنیک لیجیے۔ کھانا نہ کھانے سے بچنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

اسنیک(Snacks): اسنیکس دن میں دو سے زیادہ نہیں کھانے چاہیے۔ دن کے ان ناشتوں میں کم کیلوریوں والی غذائیں — جیسے کچھ پھل اور سبزیاں — ہونی چاہیں۔ ان اسنیکس میں زیادہ کیلوری والی غذاؤں، خاص طور پر آلو کے چپس، بسکٹ اور تلی ہوئی چیزوں سے بچنا چاہیے۔ کبھی کبھار اپنی پسند کے اسنیک بھی لیے جاسکتے ہیں لیکن اسے عادت میں نہیں شمار کرنا چاہیے۔

پینے کا پانی (Drinking Water): دن میں چار سے چھے گلاس پانی پینا، خاص طور پر کھانے سے پہلے، اچھی عادت ہے۔ پانی میں کیلوریز نہیں ہوتیں۔ پانی سے سیرابی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ سافٹ ڈرنک اور پھلوں کا رس زیادہ نہیں لینا چاہیے کیوں کہ ان میں توانائی زیادہ ہوتی ہے (ایک گلاس میں 170-150 کیلوریاں)

خوردونوش کا روزنامچہ (Diet Journal): غذاؤں اور مشروبات کے ہفتہ وار استعمال کا ریکارڈ رکھنا چاہیے۔ اس کے علاوہ ٹیلی ویژن دیکھنے، ویڈیو گیمس کھیلنے اور ورزش میں کتنا وقت لگا اس کا بھی ریکارڈ رکھیے۔ جسم کے وزن کا ہفتہ وار ریکارڈ رکھنا ایک اچھی عادت ہے۔

ورزش (Exercise): صحت مند زندگی کے لیے ورزش ضروری ہے۔ زائد از نصاب سرگرمیوں، جیسے کھیل کود میں حصہ لینے سے جسم چاق و چوبند رہتا ہے۔ ذیل میں جسمانی سرگرمیوں کو بڑھانے کے کچھ طریقے درج کیے جاتے ہیں:

- کچھ دور تک چہل قدمی یا سائیکل چلانا۔
- خودکار سیڑھیوں یا لفٹ کے بجائے سیڑھیوں کا استعمال۔
- ہر ہفتے 4-3 بار 30-20 منٹ باقاعدہ ورزش کیجیے۔ ورزش میں چہل قدمی، جاگنگ، تیرنا اور بائک چلانا شامل ہے۔ رسی کودنا، ہاکی، باسکٹ بال، والی بال یا فٹ بال کھیلنا اور یوگ کرنا جیسے کھیل اور سرگرمیاں ہر عمر کے لوگوں کے لیے سودمند ہیں۔

منشیات کی لت (Substance use and abuse): نوبلوغت کے دوران منشیات کا استعمال صحت عامہ کا ایک نہایت اہم اور تشویش ناک مسئلہ ہے۔ نوبالغوں میں تمباکو، الکحل، ماری یوانا (marijuana) اور نشیلی دواؤں کا استعمال بہت عام ہے۔ نشیلی دواؤں اور الکحل کا استعمال نوبالغوں کے تغذیے اور صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ تغذیے سے متعلق صلاح مشورہ اور عملی اقدامات نوبالغوں کی جسمانی اور نفسیاتی بحالی میں بہت اہم کردار ادا کرسکتے ہیں۔

اوپر جن امور پر گفتگو کی گئی ہے ان کا بیشتر حصہ ان نوبالغوں کے لیے زیادہ اہم ہے جو شہری یا نیم شہری علاقوں میں رہتے ہیں۔ دیہی ماحول مختلف ہوتا ہے۔ گاؤں کے لڑکے لڑکیاں بیشتر کھیتی باڑی کے کام میں لگی رہتی ہیں۔ یہ لڑکے لڑکیاں، مرغی پالن، مویشی پالن اور شہد کی مکھیاں پالنے جیسے مختلف کاموں میں اپنے والدین کی مدد کرتی ہیں۔ لڑکے کھیتی باڑی میں مدد کرتے ہیں تو لڑکیاں چھوٹے بہن بھائیوں کی دیکھ بھال اور ساتھ ہی کھانا پکانے اور صفائی کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ اس طرح ان کے والدین بے فکری سے روٹی روزی کمانے میں مصروف رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ مویشیوں کے لیے چارہ اور جلانے کی لکڑیاں اور پانی لانے کے کام بھی ہوتے ہیں۔ قبائلی علاقوں میں بہت سے لوگ پھلوں، پھولوں، پتیوں اور جڑوں جیسی جنگلاتی پیداواروں پر منحصر ہوتے ہیں۔ ان کا بہت سا وقت انھیں چیزوں کو جمع کرنے اور قابلِ استعمال بنانے میں صرف ہوتا ہے۔

© NCERT Not to be republished

ان کاموں میں مصروف لڑکے لڑکیاں خاصی سرگرم زندگی گزارتی ہیں اور اسی وجہ سے ان کی توانائی کی ضروریات بھی بہت زیادہ ہوتی ہیں۔ بلوغت کے دوران ان کی شرح نمو (growth rate) زیادہ ہونے کی وجہ سے انھیں پروٹین کی بھی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ دیہی علاقوں کے غریب نوبالغوں میں ناقص غذا کا (Mal nourishment) کا شکار ہو جانے کا اندیشہ زیادہ رہتا ہے۔ لڑکیاں خاص طور پر خون کی کمی (Anemia) کی شکار ہو جاتی ہیں یا یوں کہیے کہ ان کے خون میں لوہے کی مقدار کم ہو جاتی ہے، اور انھیں صحت مند رہنے کے لیے ایسی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے جن میں لوہا زیادہ ہو۔ دیہی علاقوں کے مال دار گھرانوں کے نوبالغ لڑکے لڑکیاں بھی شہری علاقوں کے زیادہ آمدنی والے گھرانوں کے نوبالغوں جیسے مسائل سے دوچار رہتے ہیں۔ وہ بھی کاہل اور بےعمل ہو جاتے ہیں اور ایسی مرغّن غذائیں کھاتے ہیں جن میں چربی اور کاربوہائڈریٹ زیادہ ہوتے ہیں۔

نوبلوغت اور خون کی قلت

ایک تخمینے کے مطابق دنیا بھر میں تقریباً دو ارب لوگ بیشتر لوہے کی کمی کی وجہ سے خون کی قلت (Anemia) میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اس بیماری سے لڑکیاں اور عورتیں زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔ 06-2005 میں کیے گئے نیشنل فیملی ہیلتھ سروے۔3 (NFHS-3) کے مطابق 56 فی صد نوبالغ لڑکیاں اور 30 فی صد نوبالغ لڑکے خون کی قلت میں مبتلا تھے۔ اس کے مقابلے میں خون کی قلت کے شکار 59-6 ماہ کی عمر والے چھوٹے بچوں کی تعداد 70 فی صد تھی۔ یہ بھی پایا گیا کہ 92-1991 میں کیے گئے آخری سروے کو اگر پیش نظر رکھا جائے تو خون کی قلت میں مبتلا لوگوں کی تعداد مسلسل بڑھ رہی ہے۔

ہندوستان جیسے ترقی پذیر ملکوں میں خون کی قلت کے مریضوں کی تعداد میں تناسب سے زیادہ اضافے کا سبب غریبی، ناکافی غذا، بعض بیماریاں، بار بار حاملہ ہونا، دودھ پلانا اور صحت کی بنیادی سہولتوں سے محرومی ہے۔

نوبلوغت خون، کی قلت دور کرنے کے اقدامات کے لیے مناسب ترین وقت ہوتا ہے۔ نمود (Growth) کی ضروریات کے علاوہ، لڑکیوں کے لیے حاملہ ہونے سے پہلے ہی خون میں لوہے کی مقدار میں اضافہ بھی ضروری ہوتا ہے۔ لڑکے اور لڑکیاں دونوں اسکولوں، تفریحی مشاغل، اور ذرائع ابلاغ کے ذریعے خون کی قلت کے بارے میں معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اس معلومات کو لوہے کی حامل غذاؤں یا ضرورت پڑنے پر لوہے کی کمی پوری کرنے والی دواؤں سے متعلق پیغامات ارسال کرنے کے لیے موثر طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

© NCERT not to be republished

شکل 3: نوبالغوں کے غذائی طرزعمل کو متاثر کرنے والے عوامل

© NCERT Not to be republished

3.8 غذائی طرزِ عمل کو متاثر کرنے والے عوامل
(Factors Influencing eating behaviour)

نوبلوغت تک پہنچتے پہنچتے غذائی طرزِ عمل پر بہت سے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور یہ طرزِ عمل بہت پیچیدہ ہوتا ہے۔ وضاحت کے لیے دیکھیے شکل 3۔ نوبالغوں کی بڑھتی ہوئی آزادہ روی، معاشرتی زندگی میں ان کی زیادہ سے زیادہ شرکت اور دیگر مختلف مصروفیتیں ان کے غذائی طرزِ عمل کو لازمی طور پر متاثر کرتی ہیں۔ اس عمر تک آتے آتے وہ اپنے لیے زیادہ غذائیں خریدنے اور تیار کرنے میں لگ جاتے ہیں اور اکثر بار بار کھاتے ہیں اور وہ بھی گھر سے باہر۔

نوبالغوں میں کھانے پینے کی صحت بخش عادتیں پروان چڑھانے کے لیے والدین کو چاہیے کہ ان کی نشوونما کو ذہن میں رکھتے ہوئے انھیں یہ موقع دیں کہ وہ مختلف غذائیت بخش غذاؤں میں سے اپنی پسند کے کھانوں کا انتخاب کر سکیں۔ اس عمر میں انھیں باورچی خانے کے استعمال کی بھی کچھ آزادی دی جانی چاہیے۔ یہ لڑکیوں کے ساتھ ساتھ لڑکوں کے لیے بھی ضروری ہے۔

یوں تو غذائی طرزِ عمل کی بنیاد خاندان میں ہی پڑتی ہے لیکن باہر کا ماحول بھی اس پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ہم عمروں کے اثرات نوبالغوں کو تقویت بھی دیتے ہیں اور ساتھ ہی پریشانیوں کا باعث بھی ہوتے ہیں۔ ہم عمروں کا ساتھ اور تعاون بھاری بدن والے نوبالغوں کو تقویت دیتا ہے مگر یہی ساتھی انھیں تنگ بھی کر سکتے ہیں۔

نوبالغ لڑکے لڑکیاں اشتہاروں سے بھی بہت جلد متاثر ہوتے ہیں۔ ٹیلی وژن پر کھانے پینے کی چیزوں کے اشتہارات اور مختلف پروگراموں میں دکھائے جانے والے خورد و نوش کے طریقوں نے لوگوں کو ایک عرصے سے متاثر کر رکھا ہے۔ اکثر اشتہارات کھانے پینے کی ان چیزوں کے ہوتے ہیں جن میں بہت زیادہ شکر اور چربی ہوتی ہے۔ اسی لیے نوبالغوں کو اس قسم کی غذاؤں اور مشروبات کا استعمال سوچ سمجھ کر کرنا چاہیے۔

تیار کھانے آسانی سے حاصل ہو جاتے ہیں۔ یہ بات بھی نوبالغوں کی کھانے پینے کی عادتوں کو متاثر کرتی ہے۔ غذائی اشیا کی گھر بیٹھے فراہمی، سنیما ہالوں اور میلوں میں، کھیل تقریبات کے مواقع پر، فاسٹ فوڈ کی دکانوں اور جنرل اسٹوروں میں دن کے بیشتر اوقات میں فاسٹ فوڈ دست یاب ہوتا ہے۔ اس طرح نوبالغ لوگ نہ صرف یہ کہ زیادہ کھا لیتے ہیں بلکہ اکثر ایسی غذائیں کھا لیتے ہیں جو صحت کے لیے بہت اچھی نہیں ہوتیں۔ نوبالغوں کے اس رجحان پر نظر رکھنی ضروری ہے۔

3.9 نوبلوغت کے دوران غذائی بدنظمیاں
(Eating Disorders at Adolescence)

نوبلوغت تیز رفتار جسمانی نشوونما اور جسم سے متعلق تصورات کے پختہ ہونے کا زمانہ ہے۔ اسی دوران مختلف غذائی بدنظمیاں پیدا ہوتی ہیں جن پر خصوصی توجہ دینا ضروری ہے۔ یہ تبدیلیاں عزتِ نفس (self-esteem) سے وابستہ مسائل کو اور شدید کر دیتی ہیں۔ مثال

کے طور پر **اینورکیزیا نرووسا** (Anorexia Narvosa) ایسی ہی ایک بدنظمی ہے جس کا تعلق جسم سے متعلق تصور کے مسخ ہونے سے ہے اور جو عام طور پر نوبلوغت کے زمانے میں نظر آتی ہے، جب کہ یہی وہ زمانہ ہے جب فرد اپنی شناخت حاصل کرنے کے لیے بہت کوشاں رہتا ہے اور جسم سے متعلق تصور جسمانی شبیہہ سے وابستہ مسائل سے بہت متاثر ہوتا ہے۔ نوبالغوں میں غذائی بدنظمی ایک عام بالغ جسمانی شبیہہ حاصل کرنے کی راہ میں رکاوٹ بنتی ہے۔

اینورکیزیا نرووسا کو سمجھنے کے لیے ہم سونم کی مثال لیتے ہیں۔ وہ چاہتی ہے کہ اس کا جسم ہر لحاظ سے بھرپور ہو۔ اس نے والدین اور ٹیچروں کی نصیحتوں کو نظر انداز کرتے ہوئے کھانا تقریباً بند کر دیا ہے۔ اس پر تو جسم کو دبلا پتلا رکھنے کا خبط سوار ہے۔ اگرچہ اس کا موجودہ وزن ٹھیک ہے مگر اس پر کسی فلمی اداکارہ یا ماڈل کی طرح ''مثالی طور پر'' دبلے ہونے کا خیال مسلط ہے۔ اپنے بارے میں اس کی رائے بہت اچھی نہیں ہے اور وہ بجھی بجھی سی رہتی ہے۔ اس کے نتیجے میں وہ اپنے گھر والوں اور دوستوں سے کٹی کٹی رہنے لگی ہے۔ وہ اس بات سے بے خبر ہے کہ وہ کم غذائی کا شکار ہے لیکن اس کا اصرار ہے کہ وہ موٹی ہے۔ وہ جس غذائی بدنظمی کا شکار ہے اسے اینورکیزیا نرووسا کہا جاتا ہے۔ اس کو نہیں معلوم کہ جسمانی وزن کے ایک دم بہت زیادہ کم ہو جانے سے موت بھی ہو سکتی ہے۔

بولیمیا (Bulimia) ایک اور غذائی بدنظمی ہے۔ بولیمیا اکثر وزن گھٹانے کی ناکام کوششوں کے بعد نوبلوغت کے اواخر یا بالغ ہونے کے اوائل میں ہوتی ہے۔ اس بدنظمی میں مبتلا لوگ بہت زیادہ کھاتے ہیں اور پھر قے کر کے یا ملیّن دوائیں لے کر پیٹ صاف کر لیتے ہیں۔ یہ بدنظمی اگرچہ عورتوں میں زیادہ عام ہے لیکن پانچ سے دس فی صد غذائی بدنظمیاں مردوں کو بھی لاحق ہوتی ہیں۔

اینورکیزیا (Anorexia) اور بولیمیا (Bulimia) کے نتائج خطرناک ہو سکتے ہیں، مثلاً تشنج (Convulsion)، گردوں کا بیکار ہو جانا (Renal failure)، اختلاج قلب، دانتوں کا گرنا۔ نوبالغ لڑکیوں میں اینورکیزیا کے نتیجے میں ماہواری کا آغاز دیر سے ہوتا ہے، قد کم رہ جاتا ہے اور ہڈیاں کمزور (Osteoporosis) ہو جاتی ہیں۔

ان تمام بدنظمیوں سے بچنے کا بہترین طریقہ اپنی انفرادیت کو پہچاننا ہے۔ اپنا احترام اور اپنی عزت نفس یقینی طور پر زندگی کی حفاظت میں مددگار ہوتی ہے۔ متوازن خوراک، فائبر والی غذاؤں کے استعمال اور جسمانی کمیوں کو دور کرنے کے لیے کھانے میں تغذیاتی یا غذا کو مکمل کرنے والے عناصر کے اضافے سے ان بدنظمیوں پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

مختصر یہ کہ نوبلوغت کے دوران جسمانی، معاشرتی اور جذباتی تبدیلیاں، نوجوانوں کے تغذیاتی اور غذائی طور طریقوں پر گہرا اثر ڈالتی ہیں۔ اگرچہ نوبالغوں کو تغذیے کے بارے میں اس مقصد سے معلومات حاصل کرنے سے کچھ خاص رغبت نہیں ہوتی کہ اس سے ان کی عمر بڑھے گی، مگر پھر بھی بنیادی غذائی اصولوں کو سمجھنا اور ان پر عمل کرنا ایک بہتر اور صحت مند زندگی کی بنیاد ڈالنے میں معاون ثابت ہو سکتا ہے، آج بھی اور مستقبل میں بھی۔

صحت، نوبالغوں کے لیے ایک کلیدی وسیلہ ہے۔ صحت ان دیگر وسائل کی فراہمی اور استعمال پر بھی اثر انداز ہوتی ہے جو ہماری روز مرّہ کی زندگی میں اہمیت کے حامل ہیں۔ فرد کے پاس اس کے علاوہ اور کون سے وسائل ہوتے ہیں؟ اس سوال کا جواب اگلے باب 'وسائل کا بندوبست' میں دیا گیا ہے اور یہ بھی بتایا گیا ہے کہ وقت، توانائی اور پیسے جیسے وسائل کا بہترین استعمال کیسے کیا جا سکتا ہے۔

© NCERT Not to be republished

کلیدی اصطلاحات اوران کے معنی

سرگرمی کی نوعیت (Activity Level): انسانی سرگرمی کی مختلف نوعیتیں ہوتی ہیں مثلاً غیر فعال یا تیز معتدل اور بھاری۔ اس کا تعلق پیشے سے ہوتا ہے۔

اچھی صحت کی نشو ونما اور تحفظ کے لیے سبھی ضروری تغذیاتی عناصر کوفراہم کرنے والی وہ غذا جس میں مختلف غذائی اشیا مناسب مقدار اور صحیح تناسب میں شامل ہوتی ہیں۔

غذائی گروپ (Food group): مشترک خصوصیات والی مختلف قسم کی غذاؤں کا گروپ۔ یہ گروپ غذاؤں کے عمل اور تغذیاتی عناصر کی بنیاد پر بنائے جاتے ہیں۔

رضاعت (Lactation): وہ عرصہ جس میں ماں اپنے شیر خوار کی دیکھ بھال کرتی ہے۔

فعلیاتی حالت (Physiological state): وہ حالت جب معمولی فعلیاتی اسباب جیسے حمل یا رضاعت کی وجہ سے تغذیے کی ضروریات بڑھ جاتی ہیں۔

مجوزہ غذائی فراہمی (Recommended Dietary Allowances)

ایسے تغذیاتی عناصر سے متعلق تجاویز جو تمام صحت مند لوگوں کی ضروریات کو پورا کرتے ہیں۔ ان کا تعلق کسی ایک فرد کی ضروریات سے نہیں ہوتا بلکہ یہ ایسے رہنما اصول ہیں جو بتاتے ہیں کہ ہمیں ایک دن میں کتنے تغذیاتی عناصر استعمال کرنے چاہئیں۔

• سوالات برائے نظر ثانی

1۔ آر ڈی اے (RDA) کی اصطلاح اور ضرورت کے درمیان فرق بتائیے۔

2۔ بتائیے کہ غذائی گروپوں کے استعمال سے متوازن غذاؤں کی منصوبہ بندی کس طرح آسان ہو جاتی ہے۔

3۔ ایسی 10 غذاؤں کی فہرست تیار کیجیے جن کا تعلق حفاظتی غذائی گروپ سے ہے۔ اپنے انتخاب کی وجوہات بتائیے۔

4۔ ان عوامل سے بحث کیجیے جو نو بلوغت کے دوران غذائی طرز عمل پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

5۔ غذائی طرز عمل سے متعلق دو ایسی بدنظمیوں کی وضاحت کیجیے جو نو بلوغت کے دوران پیش آسکتی ہیں۔ ان بدنظمیوں کی روک تھام کا بہترین طریقہ کیا ہو سکتا ہے؟

• عملی کام 3

غذا، تغذیہ، صحت اور تن درستی

1۔ اچھی صحت کی 10 علامتیں بیان کیجیے۔ ذیل کی جدول کا استعمال کر کے خود کی زمرہ بندی کیجیے۔

© NCERT not to be republished

اچھی صحت کی علامات	خود کی زمرہ بندی		
	اطمینان بخش	معمول کے مطابق	معمول سے کم
1۔			
2۔			
3۔			
4۔			
5۔			
6۔			
7۔			
8۔			
9۔			
10۔			

2۔ اپنی ایک دن کی غذا کا جائزہ لیجیے۔ معلوم کیجیے کہ ہر کھانے میں پانچوں غذائی گروپوں کی کتنی غذائیں شامل ہیں۔ کیا آپ کے خیال میں یہ غذا متوازن ہے؟ جواب کے لیے درج ذیل جدول کا استعمال کیجیے۔

کھانا/غذائیں	پانچوں غذائی گروپوں کی شمولیت	خوراک کے متوازن/غیر متوازن ہونے پر رائے

3۔ مندرجہ ذیل معلومات حاصل کرنے کے لیے اپنے افراد خانہ مثلاً دادی، ماں یا چچی سے بات چیت کیجیے:

(a) ممنوع غذائیں اور ان کی وجوہات۔

(b) ہندوستان کے جس علاقے سے آپ کا تعلق ہے وہاں برت اور تیوہاروں کے موقعوں پر کیا کھانے کھائے جاتے ہیں۔

(c) برت کے دوران کی جانے والی تیاریاں۔

معلومات کو درج ذیل جدول میں لکھیے۔

علاقہ	موقع (برت کی نوعیت)	تیاری	تغذیاتی عناصر

مذکورہ بالا معلومات سے حاصل ہونے والے دو نتائج بیان کیجیے۔

© NCERT Not to be republished