

Hunger Scale/پیمانہ بھوک

کیا آپ کے علم میں ہے کہ اشتہا (کھانے کی چاہت) اور بھوک دو مختلف احساسات ہیں؟

بھوک آپ کے جسم میں ایک احساس ہوتا ہے، کھانے کی ضرورت کا۔ کیا آپ نے کبھی کوئی کھانا اس وجہ سے ترک کر دیا کہ آپ اپنے دوستوں کے ساتھ کھیلتے ہوئے بہت زیادہ لطف اندوز ہو رہے تھے؟ کیا آپ نے محسوس کیا تھا کہ آپ کا پیٹ بول رہا ہے اور آپ کو بہت جلدی کچھ کھانے کی ضرورت پیش آگئی تھی؟ یہ تھی بھوک۔

اشتہا (کھانے کی چاہت) کھانے کی ضرورت کا نام نہیں۔ کیا کبھی ایسا ہوا کہ آپ غصے میں یا اداس تھے کہ بالکل اچانک آس کریم کا پیالہ یا کوئی ٹافی کھانے کا من چاہا ہو؟ نیز ہو سکتا ہے آپ کو بھوک نہ لگی ہو پھر بھی آس کریم یا ٹافی کھا لیں۔ یہ اشتہا (کھانے کی چاہت) ہے جو آپ کو بلا رہی ہے!

یہ ضروری ہے کہ آپ اشتہا (کھانے کی چاہت) اور بھوک کے درمیان فرق کرنا سیکھیں تاکہ آپ جان سکیں کہ آپ کو اس وقت کھانا ہے جب آپ کو بھوک لگے۔



1. شدید بھوک لگی ہے، بھوک کی وجہ سے درد اٹھ رہے ہیں/ Extremely hungry, hunger pangs

2. زیادہ بھوک ہے/ Very hungry

3. پیٹ بول رہا ہے، بھوک لگنی شروع ہوگئی/ Stomach growling, beginning to feel hungry

4. ٹھوڑی بہت بھوک ہے/ Mildly hungry

5. زیادہ بھوک نہیں، لیکن پیٹ بھرا ہوا نہیں ہے/ Not very hungry, but not full

6. مطمئن اور پر سکون/ Satisfied and comfortable

7. پیٹ بھر جانے کا احساس شروع ہو گیا/ Beginning to feel full

8. پیٹ پورا بھر جانے کا احساس شروع ہو گیا/ Starting to feel very full

9. شکم سیری سے بے چینی، غذا سے پیٹ درد ہو رہا ہے/ Uncomfortably full, stomach ache from food

10. شکم سیری سے درد میں مبتلا، لیٹنے کی ضرورت ہے/ Painfully full, need to lie down

اس پیمانہ بھوک کو استعمال کرتے وقت، اپنے آپ سے پوچھیں کہ جب کبھی آپ کوئی چیز کھانا چاہتے ہیں تو آپ کو کیسا محسوس ہوتا ہے۔ اگر آپ کی بھوک "4" یا اس سے زیادہ ہے، تو کوشش کریں کہ کچھ اور کرنے کو ڈھونڈیں۔ ٹھوڑا پانی پی لیں، بعض اوقات ہم سمجھتے ہیں کہ ہمیں بھوک لگی ہے، لیکن درحقیقت ہم بہت پیاسے ہوئے ہیں۔ کھانے کے لئے "3" یا اس سے کم پر آنے کا انتظار کریں۔

کھانے کے دوران اپنی بھوک پر، بھی توجہ دیں۔ اس پیمانہ بھوک پر "3" اور "6" کے درمیان رہنے کی کوشش کریں تو آپ کو جتنی ضرورت ہے اس سے زیادہ غذا نہیں کھائیں گے۔