

## آپ کے کھانے آپ اور سیارے کے لیے صحت مند ہیں

نیو یارک سٹی فوڈ اسٹینڈرڈز (NYC Food Standards) کی وجہ سے سرکاری اسکولوں، بڑی عمر کے بالغوں کے مراکز، پناہ گاہوں، نگہداشت طفل کے مراکز، اصلاحی سہولیتی ادارے، سرکاری ہسپتالوں اور شہر کے دیگر پروگراموں میں دیے جانے والے کھانے اور اسٹیکس اب صحت مند اور زیادہ پائیدار ہیں۔ NYC فوڈ اسٹینڈرڈز NYC کی طرف سے خریدے اور دیے جانے والے تمام کھانوں اور اسٹیکس کے لیے غذائیت کے تقاضے طے کرتے ہیں۔

کھانے اور اسٹیکس میں اب یہ ہیں...	ان کھانوں اور اسٹیکس کو کونسی چیز صحت مند بناتی ہے؟	یہ اہم کیوں ہے؟
<b>مزید پھل اور سبزیوں</b>	دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے میں کم از کم دو پھل اور سبزیوں دی جاتی ہیں۔	پھلوں اور سبزیوں میں وٹامنز، منرلز اور فائبر ہوتے ہیں جو آپ کو صحت مند رکھتے ہیں اور ان سے دل کے مرض کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔
<b>مزید سبوت اناجیں</b>	فراہم کیے جانے والے تمام اناج میں سے کم از کم آدھا سبوت اناج ہوتا ہے (جیسے کہ گیہوں کی روٹی یا بھورے چاول)۔	سبوت اناجوں میں موجود فائبر دل کے مرض کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔
<b>پودوں پر مبنی مزید پروٹینز</b>	مکمل اور کم سے کم پروسیس والے پودوں پر مبنی پروٹینز (جیسے پھلیاں، دال، مٹر، گری دار میوے، بیج یا ٹوفو) ہفتے میں کم از کم ایک بار دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے میں پیش کیے جاتے ہیں۔	پودوں پر مبنی پروٹینز میں سرایت کی ہوئی چکنائی کم ہوتی ہے اور وہ کافی مقدار میں پروٹین، فائبر اور دیگر غذائی اجزا فراہم کرتے ہیں جو عام صحت میں معاون ہوتی ہیں۔ جانوروں پر مبنی پروٹینز کے مقابلے پودوں پر مبنی پروٹین کا انتخاب کرنے سے زیادہ کثرت سے گرین ہاؤس گیس کے اخراج کو کم کر کے ایک صحت مند سیارہ بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔
<b>کم بڑے کا گوشت</b>	بڑے کا گوشت ہر ہفتے دوپہر کے کھانے میں تھوڑی مقدار اور رات کے کھانے میں تھوڑی مقدار تک محدود ہے۔	بڑے کا گوشت میں سرایت کی ہوئی چکنائی زیادہ ہو سکتی ہے، جو دل کے مرض سے منسلک ہے۔ بڑے کا گوشت کی پیداوار گرین ہاؤس گیس کے اخراج میں بڑا شریک ہے، جو کرہ ارض کو نقصان پہنچاتی ہے۔
<b>کم پروسیس والا گوشت</b>	پروسیس والا گوشت (جیسے ناشتے میں نمکین گوشت، سور کا گوشت، ہاٹ ڈاگ یا ڈیلی گوشت) محدود ہے اور 2025 تک اسے مرحلہ وار ختم کر دیا جائے گا۔	پروسیس والے گوشت کا تعلق کینسر سے ہے۔
<b>کم نمک والی غذا</b>	روٹی، چٹنی، اور ڈبہ بند پھلیاں اور سبزیوں جیسے کھانے میں نمک کی ایک محدود مقدار ہوتی ہے۔	بہت زیادہ سوڈیم سے ہائی بلڈ پریشر، دل کے مرض اور فالج کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
<b>کم چینی والی غذا</b>	اناج، دہی، سینکی ہوئی چیزیں اور کھانے کی دیگر اشیاء میں شامل شکر میں کمی واقع ہوتی ہے، جو کہ ایسی شکر ہوتی ہے جو کھانا بنانے وقت ڈالی جاتی ہے۔	شکر کی اضافی مقدار ٹائپ 2 ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر، فالج، دل کے مرض اور کیویٹیز کے زیادہ خطرے سے منسلک ہے۔
<b>صحت بخش مشروبات</b>	پانی تمام کھانوں میں موجود ہوتا ہے۔ 100% جوس روزانہ ایک 6-اونس سرونگ تک محدود ہے۔	پانی کا انتخاب کرنا اور 100% جوس کو محدود کرنا بہت زیادہ کیلوری والی مشروبات کو ہائیڈریٹ رہنے کے دوران محدود کرنے کا ایک طریقہ ہے۔

مزید جاننے اور مکمل NYC فوڈ اسٹینڈرڈز کو پڑھنے کے لیے، [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) پر ملاحظہ کریں اور "NYC Food Standards" (NYC فوڈ اسٹینڈرڈز) تلاش کریں۔