















سالم اناج میں موجود خوراک سے متعلق فائبر آپ کو

دیر تک شکم سیر رہنے کا احساس دلاتا ہے اور مرض

قلب کے آپ کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ سالم اناج میں

اجزاء کی فہرست میں سب سے اولین جزء کے حصے

پھل اور سبزیاں ریشے، وٹامنز اور معدنیات کے اچھے ماخذ ہیں۔ ایک صحت بخش خوراک روزانہ پھل اور سبزیاں کھانے پر مشتمل ہوتی ہے۔

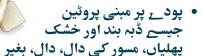
کیا منتخب کریں

- کئی طرح کے رنگ برنگے پھل اور سبزیاں جیسے لوبیا، پالک، کریلا، شاخ گوبهی، بینگن، بهندٌی، سیب اور کاہو۔
- تازه، منجمد اور ڈبہ بند: شربت کے بجائے خود اپنے جوس میں ڈبہ بند پھل تلاش کریں۔ ایسی ڈبہ بند سبزیاں منتخب کریں جن میں کم سوڈیم (نمک) ہو یا اس میں نمک نہ ملایا گیا ہو۔
 - جوس کے بجائے سالم پھل: سالم پھل میں زیادہ ریشے ہوتے ہیں اور یہ شکم سیر محسوس کرنے میں مدد
- شیرینی کے لیے پھل۔ شکر آمیز شیرنی کم مرتبہ کھائیں۔
 - سوپ، اسٹیو اور ساسز میں سبزیاں شامل کریں۔
 - گرم یا سرد اناج، دہی یا سلاد میں پھل شامل کریں۔

یروٹین غذائی اجزاء فراسم کرتا سے اور آپ کو شکم سیر رکھنے میں معاون ہوتا ہے۔ برائے نام چکنائی میں یکے ہوئے تھوڑے پروٹین (کم چکنائی) آپ کی صحت اور کمر کے لیے بہتر ہوتے ہیں۔ ان میں کم سیراب شدہ چکنائی ہوتی ہے، جو آپ کے LDL ("خراب") کولیسٹرول کو بڑھاتی ہے اور مرض قلب کے آپ کے خطرے کو بڑھاتی ہے۔

کیا منتخب کریں

• مچهلی یا گهونگها۔



نمک کے مغزیات اور بیجیں اور سویابین پروڈکٹس جیسے ٹوفو۔ کم یا بغیر اضافی نمک والی ڈبہ بند پھلیاں تلاش کریں اور اضافی سوڈیم ہٹانے کے لیے استعمال کرنے سے پہلے پانی سے دھو لیں۔

- بغیر کھال کے مرغ اور ٹرکی کے سینے۔

کیا منتخب کریں

- بهورا چاول۔
- 100% سالم گیہوں کی روٹی یا نان۔

کے طور پر لفظ "سالم" ہونا چاہیے۔

- بهورا باسمتی چاول اور سالم اناج کے بریڈ۔
 - موٹا پسا ہوا گیہوں اور جوار۔
 - سفید آٹے کے بجائے سالم گيهوں۔



صحت بخش کوکنگ سے متعلق تجاویز

 صحت بخش تیل استعمال کریں: گھی، مکھن اور کم کرنے کے بجائے کنولہ، سویابین، مونگ پہلی یا زیتون کا تیل منتخب کریں۔ تلنے کے بجائے غذاؤں کو بھونیں، آگ پر، بھاپ پر پکائیں یا سینکیں۔

- کم چکنائی والے دودھ کے پروڈکٹس استعمال کریں: بھاری بھرکم مکھن کے بجائے کم چکنائی والی دہی، چھاچھ اور چکنائی سے پاک تبخیر کردہ دودھ کے ساتھ پکائیں۔
- کم نمک استعمال کریں: نباتات اور مسالوں جیسے ہلدی، زیرہ، دھنیا، تیز پتّا، سرسوں کے بیج، ہری مرچ اور تازہ ادرک اور لہسن سے سجائیں۔



