

# جنوب ایشیا میں فولاد (آئرن - Iron) کی کمی سے انیمیا کا مرض



آپ کی غذا مدد کر سکتی ہے

Urdu Language

## تعارف

فولاد (آئرن - Iron) آپ کے جسم کیلئے ایک ضروری قوت بخش غذائی جزو ہے۔ اگر آپ کو اپنی غذا سے کافی فولاد حاصل نہیں ہوتا تو آپ کو فولاد کی کمی سے ہونے والا مرض انیمیا لاحق ہو سکتا ہے۔ یہ بیماری عورتوں اور بچوں میں بہت عام ہے۔ فولاد (آئرن) کی کمی سے انیمیا کے مرض کی علامات میں مندرجہ ذیل احساسات شامل ہیں:

- کمزوری
- تھکن
- چکر آنا

## حمل - (Pregnancy)

حاملہ ہونے کی صورت میں آپ کے جسم میں فولاد کی ضرورت بڑھ جاتی ہے لہذا جتنی بار ممکن ہو آپ اس کتابچے میں دی گئی فہرست میں سے آئرن سے بھرپور غذائیں کھائیں۔ حمل کے دنوں میں کلیجی اور کلیجی سے بنی ہوئی اشیاء مثلاً کلیجی سے بنا ہوا مسالہ، نہ کھائیں کیونکہ ان میں وٹامن A کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے جس سے آپ کے بچے کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

## چھوٹے بچے

چلنا سیکھنے والے ان بچوں کیلئے، جن کے خاندان میں یعنی والدین میں سے کوئی ایک یا کسی بھائی بہن میں گریوں (نٹس - Nuts) کے استعمال سے الرجی یا نقصان دہ اثرات ظاہر ہوئے ہوں، 3 سال کی عمر کو پہنچنے تک ہر طرح کی گری کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اگر خاندان میں اس طرح کی الرجی نہ ہوئی ہو تو آپ چھ ماہ کی عمر سے گریوں کو باریک پیس کر بنایا ہوا مکھن استعمال کر سکتے ہیں۔ سالم گریاں 5 سال سے کم عمر کے بچوں کے گلے کو جکڑ سکتی ہیں اور ان کے استعمال سے بچنا چاہیے۔ مزید تفصیلات کیلئے اپنے فیملی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔



آپ اپنی غذا کو فولاد (آئیرن) سے بھر پور کیسے بنا سکتے ہیں

آئیرن سے بھرپور غذائیں وہ ہوتی ہیں جو جانوروں سے حاصل ہوتی ہیں خصوصاً کلیجی اور گردہ۔ اگر آپ گوشت نہیں کھاتے تو یہ یقینی بنانے کیلئے کہ آپ کے جسم کو کافی آئیرن حاصل ہو، آپ کو زیادہ کوشش کرنا پڑے گی۔ نیچے دی گئی معلومات آئیرن سے بھرپور غذاؤں کے بارے میں ہیں۔

غذائی اشیاء	غذائی گروپ
1 حصہ یا پورشن ہوتا ہے:	گوشت، مچھلی،
• 55-85 گرام پکا ہوا گوشت	دالیں اور گوشت کے متبادل اشیاء
گوشت کے کم مرغوب حصے - کلیجی، گردہ، دل، زبان	ان میں سے روزانہ دو حصے کھانے کی کوشش کریں
مرغ - مرغ کا گہری رنگت والا گوشت	
سرخ گوشت - کاٹے، بکرے یا بھیڑ،	
• 100 گرام پکی ہوئی مچھلی	
مچھلی - ٹراؤٹ (Trout)، سامن (Salmon)، ٹونا (Tuna)،	
ہلسا (Hilsa)، ہڈل (Hidol)، کیچکی (Ketchki)،	
سارڈینز (Sardines)، میکرل (Mackerel)،	
پلچرڈز (Pilchards)	
سبزیوں کا انتخاب	
• 1 حصہ یا پورشن ہوتا ہے:	
• 125 گرام (5-4 کھانے کے بڑے چمچے) پکی ہوئی ٹی	
پھلیاں، دالیں مثلاً لوبیا، سونے کے بیج، جنے، مسور کی	
دال، چنا دال، راج ماش، دال مونہ، مونہ کی دال، ماش	
کی دال اور تور دال-	
• 110 گرام ٹوفو یا پنیر	
• 2 انڈے	
• 55 گرام (کھانے کے 2 بڑے چمچے) گریاں یا بیج مثلاً کاجو	
کا میوہ، بادام، تل، یا تربوز کے بیج-	

غذائی اشیاء	غذائی گروپ
1 حصہ یا پورشن ہوتا ہے:	ڈبل روٹی، سیریلز (اناج) چپاتی، چاول اور آلو
• بغیر چھنے آٹے کی یا گھیوں کے آٹے کی ڈبل روٹی کا سلاس (ٹکڑا)	بر کھانے میں ان کے تقریباً 6-9 حصے
• 1 درمیانی روٹی یا چپاتی۔	روزانہ شامل کرنے کی کوشش کریں۔
• 50 گرام (2 کھانے کے چمچے) پکے ہوئے براؤن چاول	زیادہ ریشے والی اقسام کا انتخاب کریں
• 1 انڈے کے برابر چھلکے سمیت آلو یا ایک درمیانہ بیگ کیا بوا چھلکے سمیت آلو (بیکڈ پوٹاٹو)	اور چپاتیوں کیلئے بغیر چھنے ہوئے آٹے کا استعمال کریں۔
• 3 کھانے کے چمچے مقوی سیریلز جیسے کہ سپیشل کے (Special K)، سلطانہ بران، (Sultana Bran) یا موزلی (muesli)، یا ایک بسکٹ سیریل جیسا کہ شیرڈڈ ویٹ (Shredded Wheat)، اوٹیبکس (Oatibix) یا سپرمارکیٹ کے اپنے برانڈ کے ویٹ (گندم والے) بسکٹ	پھل اور سبزیاں روزانہ 5 حصے یا اس سے زیادہ کھانے کی کوشش کریں۔
ایک حصہ یا پورشن ہوتا ہے:	
• 3 بھرے ہوئے کھانے کے چمچوں کے برابر تازہ پکی ہوئی، جمی ہوئی (فروزن) یا ڈبہ بند سبزیاں جیسا کہ پالک، میتھی، کریلا، بھنڈی، ٹینڈہ، سرسوں کا ساگ اور بروکلی	
• سلاد کا ایک چھوٹا پیالہ۔	
• 1 درمیانی سائز کا سیب	
• 1/2 آم	
• 1 چھوٹا کیلا	
• 1 چھوٹا گلاس (150 ملی لیٹر) بغیر شکر کے پھلوں کا جوس	
• 1 مٹھی بھر چھوٹے پھل مثلاً انگور	
• 1 کھانے کا چمچ خشک میوے مثلاً خوبائیاں انجیریں، آلوجے، کشمش یا کھجوریں	

## زیادہ فولاد (آئرن) حاصل کرنے کے طریقے

نباتاتی غذاؤں میں شامل فولاد گوشت اور مچھلی میں شامل فولاد (آئرن) کے مقابلے میں کم جذب ہوتا ہے۔ اپنی غذا میں شامل فولاد (آئرن) سے بہترین فائدہ حاصل کرنے کے لیے انہیں ایسی غذاؤں کے ساتھ کھائیں جو وٹامن C سے بھرپور ہوں۔ نیچے وہ غذائیں دکھائی گئی ہیں جو وٹامن C کا بھرپور ذریعہ ہیں:

غذائی زمرہ	وٹامن سی سے بھرپور
پھل*	سنگترے، چکوترے، سٹرابریز، راس بریز، منقے (بلیک کرنٹ)، کیوی، امرود، بریڈ فروٹ، لیچی، آم، پپیتا
جوس*	پھلوں کا جوس، ٹماٹر کا جوس، سبزیوں کا جوس
آلو*	تمام آلو بشمول شکر قند، مثال کے طور پر سالن والے، ابلے ہوئے، بیک کئے ہوئے یا ملیدہ کئے ہوئے
سبزیوں*	سپراؤٹس پالک، برو کلی، شملہ مرچیں، بند گوبھی
پھلوں کے عرق والا مشروب (کورڈیل)	وٹامن C سے بھرپور اسکواش یا پانی ملا کر استعمال ہونے والا جوس جسے منقا (بلیک کرنٹ)، سنگترے کا سکوائش
عام مسالے اور ذائقہ پیدا کرنے والی چیزیں	تازہ دھنی کی پتیاں، پارسلی (parsley)، اور لیمون

\* کچا، تازہ یا جما ہوا استعمال کریں

چائے میں موجود ٹینن (tannin)، فولاد کے جذب ہونے کے عمل کو سست کر سکتی ہے۔ چائے کا استعمال کم کرنے کی کوشش کریں اور کسی کھانے کے ساتھ یا اس کے فوراً بعد چائے نہ پیئیں۔

## لوہے کے برتن

ڈھلے ہوئے لوہے کے برتنوں میں پکے ہوئے کھانوں میں دیگر برتنوں میں پکے ہوئے کھانوں کے مقابلے میں زیادہ فولاد ہوتا ہے۔

فولاد کے برتنوں کی صفائی کے لیے عام ہدایات

1. لوہے کے برتنوں کو صاف کرنے کیلئے تاروں کے گچھے اور تیز اثر والے صابن کا استعمال تجویز نہیں کیا جاتا۔
2. لوہے کے برتنوں کو پانی سے کھنگالنے کے فوراً بعد خشک کریں۔
3. لوہے کے برتنوں کو زنگ لگنے سے بچانے کے لیے ان پر کھانے کا تیل لگائیں۔

## گوشت کی غذاؤں کے پکانے سے متعلق تجویز

یاد رکھیں کہ کھانا پکاتے وقت پکانے کی چکنائی (تیل) مثلاً سرسوں، زیتون، سویٹا بین، مونگ پھلی، تل یا سورج مکھی کا تیل کم مقدار میں استعمال کریں۔

ناشتے سے متعلق تجاویز

مندرجہ ذیل چیزوں سے انتخاب کریں:

- سیریل (اناج) مثلاً ویٹابکس (Weetabix)، سپیشل کے (Special K)، موزلی (muesli) یا دلیہ کم چکنائی والے دودھ اور سوکھے پھل کے ساتھ
- کنڈم کے دانوں یا بغیر چھنے ہوئے آٹے کی ڈبل روٹی کے توس کے ساتھ ایک گلاس فریڈ جوس یا پھلوں کو پیس کر بنایا گیا سموڈی (Smoothie) جوس۔
- ٹوسٹ مکمل اہلا ہوا انڈا، ریکٹڈ بینز اور گرل کئے ہوئے ٹماٹر۔
- مسی روٹی، بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی جس میں میتھی کے پتے، سبز پیاز، اور تل ڈالے گئے ہوں، کے ساتھ کم چکنائی والا دہی اور بغیر شکر کے ایک گلاس پھلوں کا جوس



مسی روٹی کے ساتھ دہی، چٹنی اور بغیر شکر کے سنگترے کا جوس

دوپہر کے کھانے سے متعلق تجاویز

مندرجہ ذیل چیزوں سے انتخاب کریں:

- بغیر چھنے آٹے کی بریڈ یا گریٹری (Granary) رول کے ساتھ بیکڈ بینز، دال یا سبزی (منٹونی)
- گندم کے دانوں والی بغیر چھنے آٹے کی ڈبل روٹی، بیکڈ بینز، مسالے دار لوبیا، راج ماش یا کابلی چنے۔
- پالک پاستا، گرل کئے ہوئے مرغ، مچھلی یا گوشت کے کوفتے اور ٹماٹر کی چٹنی کے ساتھ۔
- تورداال اور ملی جلی سبزی جیسا کہ ٹینڈا، کدو کی قسم کی توری، بھنڈی، مٹر، مکئی اور پیاز کے ساتھ تیار کردہ اڈلی سامبر
- بیک کئے ہوئے آلو (جھلکے سمیت) بغیر چربی کے قیم، ڈبے میں بند مچھلی، دال، بیکڈ بینز یا ٹوفو
- گرل کئے ہوئے گوشت، گوشت کے کباب، تندوری مچھلی یا مرغ یا انڈے سے بھری ہوئی پیٹا بریڈ (نان)

اپنے دوپہر کے کھانے میں کوئی سلاد، کم چکنائی والا دہی، اور/یا پھل شامل کریں۔



کباب سے بھری پیٹا بریڈ، ساتھ میں رائیتم، بری چٹنی اور سلاد

مندرجہ ذیل چیزوں سے انتخاب کریں:

- ابلے ہوئے با سمتی چاول، بھورے چاول، (چاول کو مختلف دالوں مثلاً مسور، چنے، تور کی، مونگ کے ساتھ ملایا جا سکتا ہے) کھجڑی، پیٹا بریڈ، چباتی، پاستا یا نوڈلز، کم چکنائی والے گوشت، مچھلی انڈہ یا دال
- فولاد سے بھرپور سبزیوں کے ساتھ مرغ میتھی، مرغ ساگ، ٹینڈے گوشت اور آلو مٹر قیم، فولاد سے بھرپور سبزیوں میں پالک، میتھی، کریلا، گوار، ٹینڈہ، بند گوبھی، مٹر، بینگن، کدو کی قسم کی توری، بروکلی، سپراؤٹس شامل ہیں۔



مرغ ساگ، دال، ابلے ہوئے باسمتی چاول اور سلاد کے ساتھ مسی روٹی، رائیٹہ، پھل اور پانی کا گلاس

رات کا کھانا سلاد مثلاً پیاز، ٹماٹر، سلاد کے پتوں، پالک کے چھوٹے پتوں، بند گوبھی، گاجروں کھیروں، ملی جلی پھلیوں جن پر لیموں چھڑکا گیا ہو اور دہی (3-4 کھانے کے بڑے چمچے کم چکنائی والا دہی) یا رائتہ جس میں کئی بوئی سلاد کی سبزیاں شامل کی گئی ہوں کے ساتھ پیش کریں۔



میٹھا

آزمائیں:

- تازہ پھل
- کم چکنائی والا دہی
- کھیر جو کم چکنائی والے دودھ سے بنی ہو اور اس میں کشمش، بادام اور پستے ہوں۔

بلکے ناشتے اور مشروبات سے متعلق تجاویز

مندرجہ ذیل چیزوں سے انتخاب کریں:

- تازہ پھل جیسا کہ کیوی، امرود، بیریز، بریڈ فروٹ، لیچی، آم، پیپتا، اور منقا
- پھلوں کو پیس کر بنائی ہوئی سموڈی یا سبزیوں کا جوس
- کتری ہوئی سبزیاں مثلاً لمبی باریک کئی گاجروں کے ساتھ حومس (چنا پیسٹ) یا مسالے دار چنے
- چھوٹی مٹھی بھر گریاں یا کشمش یا خشک میوے مثلاً خوبانیاں، انجیریں، کشمش یا کھجوریں
- کم چکنائی والا فروٹ والا دہی
- مارمائیٹ (Marmite) یا ویجی مائیٹ (Vegemite) کے ساتھ بریڈ کا سلائس
- پانی، لسی، کم حراروں (Calorie) والی مشروبات، بغیر شکر کی مشروبات، پانی ملا ہوا بغیر شکر کے پھلوں کا شربت، چائے یا کافی۔



کم چکنائی والے دودھ سے بنا کسٹرد جس میں بادام، پستا اور پھل ہیں۔

یاد رکھیں کہ کھانا پکاتے وقت پکانے کی چکنائی مثلاً سرسوں، زیتون، سویا بین، مونگ پھلی، تل یا سورج مکھی کا تیل کم مقدار میں استعمال کریں۔

ناشتے سے متعلق تجاویز

مندرجہ ذیل چیزوں سے انتخاب کریں:

- سیریل (اناج) مثلاً ویٹا بکس (Weetabix)، سپیشل کے (Special K)، موزلی (muesli) یا دلیہ کم چکنائی والے دودھ اور خشک پھل کے ساتھ۔
- کنڈم کے دانوں یا بغیر چھنے ہوئے آٹے کی ڈبل روٹی کے توس ایک گلاس فروٹ جوس یا پھل پیس کر بنا یا گیا سمودی جوس۔
- ٹوسے مکمل اہلا ہوا انڈا، بیکنڈ بینز اور گرل کئے ہوئے ٹماٹر۔
- مہسی روٹی، بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی جس میں میتھی کے پتے، سبز پیاز، اور تیل ڈالے گئے ہوں، کے ساتھ کم چکنائی والا سادہ دہی اور بغیر شکر کے ایک گلاس پھلوں کا جوس۔



سیریلز کے ساتھ کم فیٹ والا دودھ، کشمش اور بنا چینی کے سنگترے کا جوس

مندرجہ ذیل چیزوں سے انتخاب کریں:

- بغیر چھنے آٹے کی بریڈ یا گرینری (Granary) رول کے ساتھ مکسڈ بینز، دال یا سبزی (منسٹونی)
  - راج ماش یا کابلی چنے کے ساتھ بغیر چھنے آٹے کی بریڈ یا گرینری رول۔
  - ٹماٹر میں بنا پالک پاستا یا نوڈلز گرل کئے ہوئے ٹوفو یا پنیر کے ساتھ
  - تورڈال اور ملی حلی سبزی جیسا کہ ٹینڈا، توری، بھنڈی، مٹر، مکئی اور پیاز کے ساتھ تیار کردہ اڈلی سامبر۔
  - بیک کئے ہوئے آلو (چھلکے سمیت)، ڈبے میں بند مچھلی، دال، بیکڈ بینز اور ٹوفو۔
  - گرل کیا ہوا پنیر یا ٹوفو، سبزیوں کے کباب یا انڈے سے بھری ہوئی پیٹا بریڈ (نان)۔
- دوپہر کے کھانے کے ساتھ کوئی سلاد، کم چکنائی دہی یا / اور پھل شامل کریں۔



سبزیوں سے بنے کباب اور سلاد بھری پیٹا بریڈ رائتہ، بری چٹنی، پھل اور پانی کے ایک گلاس کے ساتھ

مندرجہ ذیل چیزوں سے انتخاب کریں:

- ابلے ہوئے باسمتی چاول، براؤن چاول (چاولوں کو مختلف دالوں کے ساتھ ملایا جا سکتا ہے، مثال کے طور پر مسور، چنا، تور، مونگ (کھچڑی کی طرح)، پیٹا بریڈ، چپاتی اور صفحہ 2 اور 3 پر دئے ہوئے خاکے میں لکھی گئی مختلف سبزیوں کے ساتھ پیش کریں۔
- پالک پاستا، یا نوڈلز، گرل کئے ہوئے ٹو فو یا پنیر، بیجوں یا انڈے کے ساتھ۔
- بیک کئے ہوئے آلو (چھلکے سمیت) ملی جلی سبزی کے سالن یا دال کے ساتھ۔

مختلف اشیاء ملا کر پکا ئیں، جیسا کہ پالک پنیر، آلو میتھی، گاجر مٹر آلو، مٹر پنیر یا آلو مٹر انڈے کا سالن۔

فولاد سے بھرپور سبزیوں میں شامل ہیں، پالک، میتھی، کریلا، گوار، ٹینڈہ، بند گوبھی، مٹر، بینگن، لوکی، بروکلی، سپرائٹس (کری بوئی دالیں)۔



کابلی چنے، آلو ساگ، ابلے ہوئے باسمتی چاول اور سلاد، مسی روٹی، رائتہ، پھل اور ایک گلاس پانی کے ساتھ پیش کیا گیا

رات کا کھانا سلاد مثلاً پیاز، ٹماٹر، سلاد کے پتوں، پالک کے چھوٹے پتوں، بند گوبھی، گاجروں کھیروں، ملی جلی پھلیوں جن پر لیموں چھڑکا گیا ہو اور دبی (3-4 کھانے کے بڑے چمچے کم چکنائی والا دبی) یا رائتہ جس میں کٹی ہوئی سلاد کی سبزیاں شامل کی گئی ہوں کے ساتھ پیش کریں۔

میٹھا

آزمائیں:

- تازہ پھل
- کم چکنائی والا دہی
- کھیر جو کم چکنائی وا لے دودھ سے بنی ہو اور اس میں کشمش، بادام اور پستے ہوں



کم چکنائی والی تھنڈی کھیر کشمش اور کترے ہوئے پستے کے ساتھ

بلکے ناشتے اور مشروبات سے متعلق تجویزیں  
مندرجہ ذیل چیزوں سے انتخاب کریں:

- تازہ پھل جیسا کہ کیوی، امرود، بیریز، برینڈ فروٹ، الیچی، آم، پیتا، اور منقا
- پھلوں یا سبزیوں کو پیس کر بنی ہوئی سمودی
- کتری ہوئی سبزیاں مثلاً گاجر اور کابلی چنے سے بنا حموس یا مسالے دار چنے
- چھوٹی مٹھی بھر گریاں یا خشک میوے مثلاً خوبانیاں، انجیریں، کشمش یا کھجوریں
- کم چکنائی کا فوٹ والا دہی
- خمیر نکلے ہوئے مثلاً مارمیٹ (Marmite) یا ویچی مانت (Vegemite) کے ساتھ ڈبل روٹی کا سلاٹس
- پانی، لسی، کم حراروں والی مشروبات، بغیر شکر والی مشروبات، بغیر شکر کے پانی ملا ہوا پھلوں کا شربت، چائے یا کافی۔



