

# Allama Iqbal Open University AIOU B.A Associate degree Solved Assignment NO 1 Autumn 2024

## Code 485 Health and Nutrition

### Q.1

اپنے ارد گرد لوگوں کے پیشے کو مد نظر رکھتے ہوئے یہ تحریر کریں کہ ان کو فی گھنٹہ کتنے حراروں کی ضرورت ہوگی نیز یہ بتائیں کہ کام کی نوعیت موسم اور غدود درقیہ کا عمل کیسے عمل تحول پر اثر انداز ہوتا ہے؟

### Ans;

انسانی جسم کی حرارت اور پیشے کی نوعیت کے مطابق حراروں کی ضرورت

انسانی جسم کا درجہ حرارت ایک مخصوص حد میں رہنا ضروری ہے تاکہ جسم کی تمام افعال صحیح طور پر کام کرتے رہیں۔ اس درجہ حرارت کو برقرار رکھنے کے لئے جسم کو توانائی کی ضرورت ہوتی ہے، جو کہ خوراک کے ذریعے فراہم کی جاتی ہے۔ مختلف پیشوں اور جسمانی سرگرمیوں کے دوران توانائی کی ضرورت مختلف ہوتی ہے۔ پیشہ ورانہ سرگرمیاں، موسم اور غدود درقیہ (جو کہ جسم کے اندرونی ماحول کو متوازن رکھنے کے عمل کو کہتے ہیں) ان تمام عوامل کا جسم کی حرارت پر اثر پڑتا ہے۔

### 1. پیشے کے مطابق حراروں کی ضرورت

ہر پیشہ مختلف جسمانی سرگرمیاں اور توانائی کے اخراج کا باعث بنتا ہے، جس کے مطابق جسم کی حرارت کی ضرورت بھی مختلف ہوتی ہے۔ یہاں مختلف پیشوں کے بارے میں مختصر معلومات دی گئی ہیں کہ ان میں کام کرنے والوں کو فی گھنٹہ کتنی حراروں کی ضرورت ہوتی ہے:

- **دفتری کام (کم جسمانی سرگرمی):**  
ایسے افراد جو زیادہ تر وقت بیٹھ کر کام کرتے ہیں، جیسے کہ دفتری ملازمین یا کمپیوٹر پر کام کرنے والے لوگ، ان کے جسم کو زیادہ توانائی کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ان کی حراروں کی ضرورت عموماً 30 سے 40 حرارے فی گھنٹہ ہوتی ہے۔
- **جسمانی محنت والے کام (زیادہ جسمانی سرگرمی):**  
مزدور، تعمیراتی کارکن، کسان، یا وہ لوگ جو زیادہ جسمانی محنت کرتے ہیں، ان کو زیادہ توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان افراد کو فی گھنٹہ تقریباً 50 سے 60 حرارے درکار ہو سکتے ہیں۔
- **ورزش یا کھلاڑی:**  
وہ لوگ جو باقاعدگی سے ورزش کرتے ہیں یا کھلاڑی ہوتے ہیں، ان کو جسمانی محنت کی شدت کے مطابق حراروں کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔ اس طبقے کے افراد کو فی گھنٹہ 70 سے 100 حرارے کی ضرورت ہو سکتی ہے، خاص طور پر سخت ورزش کے دوران۔
- **موسمی کام:**  
اگر موسم انتہائی سرد یا گرم ہو، تو جسم کی حرارت کو برقرار رکھنے کے لئے اضافی توانائی درکار ہوتی ہے۔ اس صورت میں، توانائی کی ضرورت اور زیادہ ہو سکتی ہے۔

## 2. کام کی نوعیت، موسم اور غدود درقیہ کا اثر

### 2.1 کام کی نوعیت کا اثر

کام کی نوعیت جسم کی توانائی کے اخراج پر براہ راست اثر ڈالتی ہے۔ اگر کام زیادہ جسمانی محنت کا تقاضا کرتا ہے، تو جسم زیادہ توانائی خرچ کرتا ہے تاکہ حرارت برقرار رکھی جا سکے۔ اس کے علاوہ، ذہنی کام بھی توانائی کا استعمال کرتا ہے، اگرچہ یہ جسمانی محنت کے مقابلے میں کم ہوتا ہے۔ مثلاً، کوئی فرد اگر بہت زیادہ ذہنی دباؤ یا ذہنی محنت کرتا ہے، تو اس کے جسم کو توانائی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ دماغی افعال کی کارکردگی بہتر ہو سکے۔

### 2.2 موسم کا اثر

موسم کا اثر بھی انسانی جسم کی حرارت کی ضروریات پر پڑتا ہے۔ سرد موسم میں جسم زیادہ توانائی خرچ کرتا ہے تاکہ اس کی حرارت کو برقرار رکھا جا سکے۔ سردی میں جسم کے درجہ حرارت کو متوازن رکھنے کے لئے جسم زیادہ حرارے پیدا کرتا ہے، اور اس کے لئے زیادہ توانائی درکار ہوتی ہے۔ اس کے برعکس، گرمی کے موسم میں جسم اپنی

حرارت کو زیادہ سے زیادہ باہر نکالنے کی کوشش کرتا ہے، جس سے توانائی کی ضرورت کم ہو جاتی ہے کیونکہ جسم پسینے کے ذریعے زیادہ حرارت کو خارج کرتا ہے۔

### 2.3 غدود درقیہ کا اثر

غدود درقیہ (جسے ہم تھرمورگولیشن کہتے ہیں) وہ عمل ہے جس کے ذریعے جسم اپنے درجہ حرارت کو متوازن رکھتا ہے۔ یہ عمل جسم کے مختلف نظاموں کے ذریعے ہوتا ہے جیسے پسینے کا اخراج، خون کی روانی میں تبدیلی، اور پٹھوں کے انقباض۔ جب جسم میں کوئی تبدیلی آتی ہے جیسے سرد موسم میں جسم کی حرارت کو بڑھانے کی ضرورت پڑتی ہے، یا گرم موسم میں اسے کم کرنے کی ضرورت پڑتی ہے، تو یہ عمل جسم کی توانائی کی ضرورت میں بھی تبدیلی لاتا ہے۔

غدود درقیہ کا عمل انسانی جسم کو اس بات کی اجازت دیتا ہے کہ وہ مسلسل اور موثر طور پر توانائی کا استعمال کرے تاکہ وہ اپنے درجہ حرارت کو صحیح سطح پر رکھ سکے۔ جسم کی حرارت کی ضرورت جسم کے اس نظام کے ذریعے براہ راست اثر انداز ہوتی ہے۔

### نتیجہ

کام کی نوعیت، موسم اور غدود درقیہ کے عمل کا انسانی جسم کی توانائی کی ضروریات پر اہم اثر ہوتا ہے۔ جو افراد زیادہ جسمانی محنت کرتے ہیں، انہیں زیادہ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے، جبکہ دفتری کام کرنے والے یا کم جسمانی سرگرمی والے افراد کم حرارے استعمال کرتے ہیں۔ سرد موسم میں حراروں کی ضرورت بڑھ جاتی ہے، جبکہ گرم موسم میں جسم توانائی کی مقدار کم کرتا ہے۔ غدود درقیہ کا عمل جسم کی توانائی کے اخراج کو متوازن رکھتا ہے تاکہ درجہ حرارت کو صحت مند سطح پر برقرار رکھا جا سکے۔

## Q.2

بوتل سے دودھ پلانے کے لیے کن احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہے بچے کو اگر اوپر کا دودھ پلانا مقصود ہو تو کون سا دودھ اور کس طرح پلانا چاہیے۔

Ans:

بوتل سے دودھ پلانے کے لیے احتیاطی تدابیر

بچے کو بوتل سے دودھ پلانے میں کچھ اہم احتیاطی تدابیر کو مد نظر رکھنا ضروری ہے تاکہ بچے کی صحت اور اس کی افزائش صحیح طریقے سے ہو سکے۔ اگر آپ بوتل سے دودھ پلا رہے ہیں تو درج ذیل نکات پر عمل کرنا ضروری ہے:

### 1. بوتل کی صفائی

بوتل کو دودھ دینے سے پہلے اچھی طرح صاف کرنا ضروری ہے تاکہ دودھ میں کوئی جراثیم یا بیکٹیریا نہ ہوں۔ بوتل کو گرم پانی اور صابن سے دھو کر اچھی طرح صاف اور خشک کر لیں۔ بوتل، نیپل اور دیگر حصوں کو اُبال کر یا ڈس انفیکٹ کرنے والے محلول سے صاف کریں تاکہ جراثیم کا خاتمہ ہو جائے۔

### 2. دودھ کی صفائی

بوتل میں دودھ ڈالنے سے پہلے دودھ کی صفائی اور معیار کو چیک کریں۔ اگر اوپر کا دودھ استعمال کر رہے ہیں تو اس کی تاریخ کی تصدیق کریں اور یہ دیکھیں کہ دودھ تازہ ہے یا نہیں۔ دودھ کو کسی بھی حالت میں کھلا نہ چھوڑیں اور اسے فوراً استعمال کریں۔

### 3. دودھ کا درجہ حرارت چیک کریں

دودھ کا درجہ حرارت چیک کرنا ضروری ہے کیونکہ بہت گرم یا بہت سرد دودھ بچے کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ دودھ کو بوتل میں ڈالنے کے بعد اسے اپنے کلائی پر چیک

کریں تاکہ یہ مناسب درجہ حرارت پر ہو۔ دودھ کا درجہ حرارت 37-38 ڈگری سیلسیس (98.6-100.4 ڈگری فارن ہائیٹ) ہونا چاہیے۔

#### 4. بوتل کو بچے کے منہ میں صحیح طریقے سے لگانا

بوتل کی نپل کو بچے کے منہ میں ٹھیک طریقے سے رکھیں تاکہ دودھ درست طریقے سے بچے کے منہ میں جائے۔ نپل کو بچے کے منہ میں اس طرح رکھیں کہ دودھ کا بہاؤ سست ہو اور بچہ خود دودھ پینے کے عمل میں حصہ لے سکے۔

#### 5. دودھ پلاتے وقت بچے کو صحیح حالت میں رکھنا

بچے کو دودھ پلاتے وقت اسے سیدھا یا نیم دراز حالت میں رکھنا چاہیے۔ اسے جھک کر یا بہت لیٹا ہوا نہ رکھیں کیونکہ اس سے دودھ بچے کے کانوں یا ناک میں جا سکتا ہے، جو کہ انفیکشن کا سبب بن سکتا ہے۔

#### 6. دودھ دینے کے دوران بچے کو نظر انداز نہ کریں

جب بچے کو بوتل سے دودھ پلایا جائے، تو اس دوران بچے کو مسلسل دیکھنا ضروری ہے تاکہ دودھ کی مقدار اور بچے کی حالت پر نظر رکھی جا سکے۔ بچے کو دودھ پلاتے وقت اس کے منہ اور جسم کی حالت چیک کریں تاکہ وہ آرام دہ محسوس کرے۔

#### 7. بوتل کی مکمل صفائی اور دھونا

دودھ پلانے کے بعد بوتل کو فوراً صاف کر لیں تاکہ دودھ کے ذرات بوتل میں نہ رہ جائیں۔ اس کے لیے دوبارہ گرم پانی اور صابن سے بوتل اور نپل کو اچھی طرح دھونا ضروری ہے۔ دودھ کی بوتل اور نپل کو دھونے کے بعد ہوا میں خشک کرنے کے لیے رکھیں۔

### اوپر کا دودھ (کوالٹی دودھ) پلانے کے لیے کون سا دودھ اور کس طرح پلانا چاہیے؟

اگر بچے کو اوپر کا دودھ (کوالٹی دودھ) پلانا مقصود ہے، تو اس کے لیے درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے:

#### 1. کوالٹی دودھ کا انتخاب

بچے کو اوپر کا دودھ پلانے کے لیے ہمیشہ صاف، تازہ اور معیاری دودھ کا انتخاب کریں۔ دودھ کے برانڈز جو خصوصی طور پر بچوں کے لیے بنائے گئے ہوں، وہ زیادہ محفوظ اور صحت بخش ہوتے ہیں۔

- **پاؤڈر دودھ (فارمولا دودھ):** فارمولا دودھ ایک مصنوعی دودھ ہے جو دودھ کے غذائی اجزاء کو مناسب مقدار میں شامل کر کے تیار کیا جاتا ہے تاکہ بچے کی غذائی ضروریات پوری ہو سکیں۔ یہ دودھ خاص طور پر ان بچوں کے لیے ہوتا ہے جو ماں کا دودھ نہیں پاتے۔
- **تازہ دودھ:** اگر بچے کو اوپر کا دودھ دینے کے لیے تازہ دودھ استعمال کر رہے ہیں تو اسے ہمیشہ اُبال کر تھوڑا ٹھنڈا کر کے دینا چاہیے تاکہ اس میں کوئی جراثیم نہ ہو۔ بچوں کے لیے ہمیشہ معیاری دودھ کا انتخاب کریں جو مکمل طور پر صاف اور تازہ ہو۔

## 2. دودھ پلانے کا صحیح طریقہ

- **فارمولا دودھ کی تیاری:** فارمولا دودھ کو ہمیشہ پیکٹ پر دی گئی ہدایات کے مطابق تیار کریں۔ دودھ کی مقدار اور پانی کے تناسب کو اچھی طرح ملا کر دودھ تیار کریں۔ کبھی بھی فارمولا دودھ میں پانی کی مقدار کم یا زیادہ نہ کریں کیونکہ اس سے بچے کی صحت متاثر ہو سکتی ہے۔
- **دودھ کو اُبالنا:** اگر آپ تازہ دودھ استعمال کر رہے ہیں تو اسے اُبال کر پھر دودھ میں شامل کریں۔ دودھ اُبالنے سے اس میں موجود جراثیم ختم ہو جاتے ہیں۔

## 3. دودھ پلانے وقت بچے کی حالت

- دودھ پلانے وقت بچے کو سیدھا یا نیم دراز حالت میں رکھیں۔
- بوتل کو بچے کے منہ میں صحیح طریقے سے رکھیں تاکہ دودھ بہتا رہے اور بچہ اسے آسانی سے پی سکے۔

## 4. دودھ کی مقدار

- بچے کی عمر اور ضروریات کے مطابق دودھ کی مقدار کو ایڈجسٹ کریں۔ ابتدائی دنوں میں بچے کو کم مقدار میں دودھ کی ضرورت ہوتی ہے، مگر جیسے جیسے بچہ بڑا ہوتا ہے، اس کی دودھ کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

## 5. دودھ کی حفاظت

- بوتل سے دودھ پلانے کے بعد اگر بچہ دودھ مکمل طور پر نہ پی سکے تو بچا ہوا دودھ دوبارہ نہ دیں۔

- دودھ کی بوتل میں دودھ بچا کر زیادہ دیر تک نہ رکھیں، کیونکہ دودھ تیز گرم یا ٹھنڈے حالات میں فوراً خراب ہو سکتا ہے۔

## 6. دودھ کی مدت اور تازگی

- فارمولا دودھ بناتے وقت اس کی تاریخ اور تیاری کے طریقے کا خیال رکھیں۔ دودھ کی تاریخ کی پیروی کرنا ضروری ہے تاکہ بچہ کسی بھی قسم کی غذائی بیماری سے محفوظ رہے۔

## نتیجہ

بوتل سے دودھ پلانے کے دوران صفائی، دودھ کی مقدار اور معیار، اور بچے کی حالت کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ اوپر کا دودھ استعمال کرنے کے لیے ہمیشہ معیاری اور محفوظ دودھ کا انتخاب کریں اور اسے صحیح طریقے سے تیار کر کے بچے کو دیں تاکہ اس کی صحت اور نشوونما میں کوئی مسئلہ نہ ہو۔

## Q.3

گھریلو پیمانے پر چھوٹے بچے کے لیے خوراک تیار کرنے کی اہمیت لکھیں نیز چھوٹے بچے کو خوراک کھلانے کے اصول تحریر کریں۔

## Ans:

گھریلو پیمانے پر چھوٹے بچے کے لیے خوراک تیار کرنے کی اہمیت

چھوٹے بچوں کی صحت اور نشوونما کے لیے مناسب اور صحت بخش خوراک کی فراہمی انتہائی اہم ہے۔ گھریلو پیمانے پر بچے کے لیے خوراک تیار کرنا نہ صرف ایک بہتر طریقہ ہے بلکہ یہ بچوں کی صحت کے حوالے سے کئی فوائد فراہم کرتا ہے۔ اگرچہ مارکیٹ میں تیار شدہ بچے کا کھانا بھی ملتا ہے، لیکن گھریلو سطح پر خوراک تیار کرنے کے فوائد اس قدر ہیں کہ ماں اور والدین کو اس طریقے پر زور دینا چاہیے۔

## 1. صحت بخش اجزاء کا انتخاب

گھریلو پیمانے پر خوراک تیار کرنے کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ ماں خود خوراک کے اجزاء کا انتخاب کر سکتی ہے۔ یہ اس بات کی ضمانت فراہم کرتا ہے کہ بچہ تازہ اور، قدرتی اجزاء سے بنائی گئی خوراک کھائے گا، جس میں کسی قسم کی مصنوعی رنگت، یا نقصان دہ کیمیکلز نہ ہوں گے۔ preservatives

## 2. غذائی معیار پر کنٹرول

گھریلو خوراک تیار کرنے سے والدین کو یہ سہولت ملتی ہے کہ وہ بچے کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے خوراک میں وٹامنز، معدنیات، پروٹین، اور دیگر اہم غذائی اجزاء کا صحیح توازن رکھ سکتے ہیں۔ اس سے بچے کو متوازن غذا ملتی ہے جس سے اس کی نشوونما میں مدد ملتی ہے۔

## 3. حساسیت اور الرجی سے بچاؤ

بعض بچوں کو مختلف کھانوں سے حساسیت یا الرجی ہو سکتی ہے۔ گھریلو طور پر تیار کردہ خوراک میں والدین یہ کنٹرول کر سکتے ہیں کہ کون سے اجزاء بچے کو دیے جا رہے ہیں، اور الرجی پیدا کرنے والے اجزاء سے بچا جا سکتا ہے۔

## 4. اقتصادی فوائد

بازار میں تیار شدہ بچوں کا کھانا اکثر مہنگا ہوتا ہے، جبکہ گھر پر خوراک تیار کرنا زیادہ اقتصادی ثابت ہو سکتا ہے۔ گھر میں موجود اجزاء کو استعمال کرتے ہوئے بچوں کے لیے متنوع اور سستی خوراک تیار کی جا سکتی ہے۔

## 5. خاندانی تعلقات میں بہتری

جب ماں یا والد بچے کے لیے کھانا تیار کرتے ہیں تو اس عمل میں محبت، توجہ اور محنت شامل ہوتی ہے۔ یہ بچے کے ساتھ تعلقات کو مزید مضبوط کرتا ہے اور خاندان کے افراد کے درمیان محبت کا رشتہ بڑھتا ہے۔

## چھوٹے بچے کو خوراک کھلانے کے اصول

چھوٹے بچے کی خوراک میں احتیاط اور مخصوص اصولوں کی پیروی کرنا ضروری ہے تاکہ بچے کی صحت اور نشوونما کو بہتر بنایا جا سکے۔ بچوں کے لیے خوراک کھلانے کے کچھ اہم اصول درج ذیل ہیں:

### 1. عمر کے مطابق خوراک

- **ماہ تک:** بچے کو صرف ماں کا دودھ یا فارمولا دودھ دیا جائے، کیونکہ اس 6 عمر میں بچہ کسی بھی قسم کی ٹھوس خوراک کو اچھی طرح سے ہضم نہیں کر پاتا۔
- **ماہ کے بعد:** جب بچہ ٹھوس خوراک کے لیے تیار ہوتا ہے، تو اسے نرم اور ہلکی 6 غذا دی جانی چاہیے جیسے کہ دلیہ، کیلے کا گودا، سیب کا پیسٹ، یا سبزیوں کا پیسٹ۔

## 2. غذا کی تکمیل کا مرحلہ

چھوٹے بچے کو آہستہ آہستہ نئے کھانے متعارف کروائیں اور ایک وقت میں ایک نیا کھانا دیں تاکہ اگر بچے کو کسی خاص خوراک سے الرجی ہو تو اس کا پتہ چل سکے۔ غذائی اجزاء کو ایک ساتھ ملا کر نہ دیں، بلکہ انفرادی طور پر ان کا تعارف کروائیں۔

## 3. خوراک کی نرم اور آسان ہاضم شکل

چھوٹے بچوں کے لیے خوراک نرم، چھوٹے ٹکڑوں میں، یا پیسٹ کی صورت میں دینی چاہیے تاکہ وہ آسانی سے نگل سکیں اور ہضم کر سکیں۔ جیسے جیسے بچہ بڑا ہوتا ہے، آپ اس کی خوراک کی نوعیت میں تھوڑی سختی لا سکتے ہیں۔

## 4. ایک وقت میں ایک خوراک

جب بچہ نیا کھانا کھاتا ہے تو ایک ہی وقت میں ایک قسم کی خوراک دینا ضروری ہے۔ اس سے بچے کی خوراک کی ہضم ہونے کی صلاحیت اور اس کی الرجی کو جانچنے میں آسانی ہوتی ہے۔

## 5. دودھ اور پانی کا استعمال

چھوٹے بچوں کو دودھ اور پانی کی مناسب مقدار دینا ضروری ہے۔ دودھ کی مقدار کے علاوہ بچوں کو پانی بھی دیا جانا چاہیے تاکہ ان کی ہاضمہ کی صحت اور جسمانی ضرورتیں پوری ہو سکیں۔

## 6. میٹھے اور چکنائی سے بچنا

چھوٹے بچوں کو میٹھے یا چکنائی والی غذائیں دینے سے بچنا چاہیے کیونکہ یہ بچے کی صحت پر منفی اثر ڈال سکتی ہیں۔ زیادہ چکنائی اور شوگر بچوں کے جسم کے لیے نقصان دہ ہو سکتی ہیں۔

## 7. کھانے کا وقت اور ماحول

کھانے کا وقت اور ماحول بھی بچے کی خوراک کے حوالے سے اہمیت رکھتا ہے۔ کھانے کے وقت بچے کو پرسکون ماحول میں بیٹھ کر کھانا کھلانا چاہیے۔ کھانے کی تیاری کے دوران والدین کو بچے کے سامنے اس کی پسندیدہ خوراک رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے تاکہ بچہ خوراک کھانے میں دلچسپی لے۔

## 8. خوراک کا درجہ حرارت

بچے کو ہمیشہ کمرے کے درجہ حرارت یا مناسب درجہ حرارت پر خوراک دینا ضروری ہے۔ زیادہ گرم یا زیادہ ٹھنڈی خوراک بچے کے لیے نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ اس لیے کھانے کو بچے کے لیے مناسب درجہ حرارت پر لانے کے بعد ہی دینا چاہیے۔

## 9. خوراک کا تناسب اور مقدار

بچے کو خوراک کی مناسب مقدار دینا ضروری ہے۔ زیادہ یا کم خوراک دینا بچے کی صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔ بچے کی بھوک کو دیکھتے ہوئے خوراک کی مقدار ایڈجسٹ کریں اور خوراک کے مختلف اقسام کے بارے میں اس کے مزاج کو جانچنے کی کوشش کریں۔

## 10. خوراک میں تنوع

بچے کو مختلف قسم کی صحت بخش خوراک دینی چاہیے تاکہ اس کے جسم میں تمام ضروری غذائی اجزاء کا توازن قائم رہے۔ مختلف پھل، سبزیاں، دالیں، اناج اور پروٹین کے ذرائع اسے صحت مند بنانے میں مدد دیتے ہیں۔

---

## نتیجہ

گھریلو سطح پر چھوٹے بچے کے لیے خوراک تیار کرنے کا عمل نہ صرف بچے کی صحت کے لیے مفید ہے، بلکہ اس سے اس کی نشوونما میں بھی مدد ملتی ہے۔ جب بچوں کو خوراک کھلانے کے اصولوں کو صحیح طریقے سے اپنایا جائے، تو ان کی صحت اور جسمانی ترقی بہترین ہوتی ہے۔ خوراک کی صفائی، معیار اور مقدار کا خیال رکھنا ضروری ہے تاکہ بچہ صحت مند رہ سکے اور اپنی مکمل نشوونما پا سکے۔

## Q.4

دلّیے کی اہمیت بیان کریں نیز جو اور گندم کے دلّیے کے بارے میں تفصیلاً تحریر کریں۔

Ans:

### دلّیے کی اہمیت

دلّیا ایک صحت بخش اور غذائیت سے بھرپور کھانا ہے جو دنیا بھر میں مختلف ثقافتوں میں اہمیت رکھتا ہے۔ دلّیے بنیادی طور پر جو، گندم یا دیگر دانوں سے تیار کیا جاتا ہے اور بچوں سے لے کر بڑوں تک کے لیے ایک بہترین غذا سمجھا جاتا ہے۔ دلّیے کو ایک متوازن غذا کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے کیونکہ یہ ہاضمہ کے لیے مفید ہوتا ہے اور جسم کو توانائی فراہم کرتا ہے۔

دلّیے کی اہمیت درج ذیل وجوہات کی بنا پر ہے:

### 1. غذائی اجزاء سے بھرپور

دلّیے میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، فائبر، وٹامنز اور معدنیات کا اچھا توازن ہوتا ہے۔ اس میں بی وٹامنز، خاص طور پر وٹامن بی 1 (تھامین) اور وٹامن بی 3 (نیاسین)، اور معدنیات جیسے کہ میگنیشیم، آئرن، اور زنک شامل ہیں۔ یہ تمام اجزاء جسم کے مختلف افعال کی بہترین کارکردگی کے لیے ضروری ہیں۔

### 2. ہاضمے کے لیے مفید

دلّیے میں موجود فائبر ہاضمے کے عمل کو بہتر بناتا ہے اور قبض کی شکایت کو دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ آنتوں کی صفائی کے لیے بھی مفید ہے اور جسم میں صفائی کا عمل جاری رکھتا ہے۔

### 3. دل کی صحت کے لیے فائدہ مند

دلّیے میں موجود حل پذیر فائبر کولیسٹرول کی سطح کو کم کرتا ہے اور دل کی بیماریوں کے خطرات کو کم کرتا ہے۔ یہ خون کی روانی کو بہتر بناتا ہے اور دل کی صحت کو بہتر رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

#### 4. توانائی کا بہترین ذریعہ

دلہ ایک طاقتور اور دیر تک توانائی فراہم کرنے والی غذا ہے۔ اس میں موجود کاربوہائیڈریٹس آہستہ آہستہ جسم میں جذب ہوتے ہیں، جس کی وجہ سے توانائی کا بہاؤ مسلسل رہتا ہے۔ یہ دن بھر کی سرگرمیوں کے لیے بہترین توانائی فراہم کرتا ہے۔

#### 5. وزن میں کمی کے لیے مددگار

دلہ میں فائبر کی مقدار زیادہ ہونے کی وجہ سے یہ دیر تک پیٹ بھرنے کا احساس دیتا ہے، جس سے کم کھانے کی خواہش پیدا ہوتی ہے اور وزن کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

#### 6. ذہنی صحت پر اثر

دلہ میں موجود بی وٹامنز دماغی صحت کے لیے مفید ہیں اور یہ ذہنی تناؤ کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ یہ دماغ کو توانائی فراہم کرتا ہے اور دماغی کارکردگی کو بڑھاتا ہے۔

#### جو اور گندم کے دلہ کی تفصیل

دلہ مختلف قسم کے اناج سے تیار کیا جا سکتا ہے، لیکن جو اور گندم کے دلہ کی خصوصیات اور فوائد کچھ مختلف ہوتے ہیں۔ دونوں قسم کے دلہ اپنے منفرد فوائد رکھتے ہیں، جو انسانی صحت کے مختلف پہلوؤں کو بہتر بنانے میں مدد کرتے ہیں۔

#### 1. جو کا دلہ

جو ایک صحت بخش اناج ہے جو کہ قدرتی فائبر، وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور ہوتا ہے۔ جو کا دلہ ایک غذائیت سے بھرپور غذا ہے جو ہاضمہ کے لیے فائدہ مند ہے اور جسم میں توانائی فراہم کرتا ہے۔

- **غذائی اجزاء:** جو کا دلہ فائبر، پروٹین، وٹامن ای، اور بی وٹامنز سے بھرپور ہوتا ہے۔ اس میں میگنیشیم، آئرن، اور زنک بھی شامل ہیں۔
- **ہاضمہ کے فوائد:** جو میں فائبر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو کہ ہاضمہ کے عمل کو بہتر بنانے اور قبض سے بچاؤ میں مدد کرتا ہے۔ یہ آنتوں کو صاف کرتا ہے اور کھانے کی صحیح طریقے سے ہضم ہونے کو یقینی بناتا ہے۔
- **دل کی صحت:** جو کا دلہ دل کی صحت کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔ اس میں حل پذیر فائبر موجود ہوتا ہے جو کہ کولیسٹرول کی سطح کو کم کرتا ہے اور دل کی بیماریوں کے خطرات کو کم کرتا ہے۔

- **وزن میں کمی:** جو کا دلہ دیر تک پیٹ بھرے رکھنے میں مدد دیتا ہے، جس سے زیادہ کھانے کی خواہش کم ہوتی ہے اور وزن کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- **ذہنی صحت:** جو کا دلہ ذہنی دباؤ کو کم کرنے اور دماغی صحت کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے، کیونکہ یہ سیریٹونن کی پیداوار بڑھانے میں مدد کرتا ہے، جو کہ خوشی اور سکون کی حالت کو بہتر بناتا ہے۔

## 2. گندم کا دلہ

گندم دنیا بھر میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والا اناج ہے اور اس کا دلہ بھی بہت مقبول ہے۔ گندم کا دلہ ایک توانائی دینے والا کھانا ہے جو کہ صحت کے مختلف پہلوؤں میں مفید ہے۔

- **غذائی اجزاء:** گندم کے دلے میں پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، وٹامن بی کمپلیکس، آئرن، میگنیشیم اور زنک موجود ہوتے ہیں۔ یہ جسم کی توانائی کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے بہترین ہے۔
- **توانائی کی فراہمی:** گندم کا دلہ جسم کو فوری توانائی فراہم کرتا ہے کیونکہ اس میں کاربوہائیڈریٹس کی اچھی مقدار ہوتی ہے جو آہستہ آہستہ جذب ہوتے ہیں اور توانائی فراہم کرتے ہیں۔
- **ہاضمہ کے فوائد:** گندم میں موجود فائبر ہاضمہ کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے اور یہ آنتوں کے افعال کو بہتر بناتا ہے۔ یہ قبض سے بچاتا ہے اور جسم میں صفائی کا عمل جاری رکھتا ہے۔
- **دل کی صحت:** گندم کا دلہ دل کی صحت کے لیے مفید ہے کیونکہ اس میں موجود فائبر کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے اور دل کی بیماریوں کے خطرات کو کم کرتا ہے۔
- **وزن میں کمی:** گندم کا دلہ دیر تک پیٹ بھرنے کا احساس دیتا ہے اور اس کی کم کیلوریز اور زیادہ فائبر کی وجہ سے وزن کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔
- **مضبوط مدافعتی نظام:** گندم میں وٹامنز اور معدنیات کی موجودگی مدافعتی نظام کو مضبوط بناتی ہے، جو کہ بیماریوں سے بچاؤ میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

---

نتیجہ

دلایا ایک نہایت ہی مفید اور غذائیت سے بھرپور غذا ہے جو کہ صحت کے کئی پہلوؤں میں فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔ جو اور گندم کے دلیے دونوں اپنے منفرد فوائد رکھتے ہیں اور ان کا استعمال روزمرہ کی غذا میں کیا جانا چاہیے۔ جو کا دلیہ ہاضمے اور دل کی صحت کے لیے مفید ہے، جبکہ گندم کا دلیہ توانائی کی فراہمی اور مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے میں مدد دیتا ہے۔ دونوں ہی قسم کے دلیے وزن کم کرنے، دل کی صحت اور ذہنی سکون کے لیے بہترین ہیں۔

Q.5

موٹاپے کی چھڑائی سے غذائیت پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں مفصل لکھیں۔

Ans:

سے غذائیت پر مثبت اور منفی دونوں قسم کے اثرات (weight loss) موٹاپے کی چھڑائی مرتب ہو سکتے ہیں۔ جب لوگ وزن کم کرنے کی کوشش کرتے ہیں، تو وہ اپنی خوراک میں تبدیلیاں لاتے ہیں، ورزش کرتے ہیں، اور بعض اوقات انتہائی غذا کی پابندی کرتے ہیں۔ ان اقدامات کا براہ راست اثر جسم کی غذائی ضروریات پر پڑتا ہے، اور یہ اثرات انسان کی صحت، توانائی، اور مجموعی جسمانی حالت پر مرتب ہو سکتے ہیں۔

موٹاپے کی چھڑائی کے غذائیت پر اثرات کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے اسے دو حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:

### 1. موٹاپے کی چھڑائی کے مثبت اثرات

موٹاپے کو کم کرنے کے نتیجے میں غذائیت پر جو مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں:

#### 1.1 دل کی صحت میں بہتری

موٹاپے کی چھڑائی سے جسمانی وزن کم ہوتا ہے، جس سے دل کی صحت بہتر ہو سکتی ہے۔ وزن کم کرنے سے خون میں کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کی سطح کو کنٹرول کیا جا

سکتا ہے، جو دل کی بیماریوں کے خطرات کو کم کرتا ہے۔ بہتر غذائیت حاصل کرنے کے لیے دل کی صحت کو بہتر بنانے والی غذائیں جیسے کہ سبزیاں، پھل، اور اناج شامل کرنا فائدہ مند ہوتا ہے۔

## 1.2 معدے کی صحت میں بہتری

موٹاپہ اکثر ہاضمے کی مشکلات جیسے کہ گیس، سینے کی جلن اور قبض کا باعث بنتا ہے۔ وزن کم کرنے سے ہاضمہ بہتر ہوتا ہے کیونکہ جسم کی چربی کی مقدار کم ہوتی ہے جو آنتوں پر دباؤ ڈالتی ہے۔ اس کے علاوہ، وزن کم کرنے کے دوران غذائیت کے متوازن حصول سے صحت مند غذائیں جیسے فائبر، وٹامنز، اور معدنیات زیادہ مقدار میں حاصل کی جاتی ہیں، جو معدے کی صحت کے لیے فائدہ مند ہیں۔

## 1.3 توانائی کی سطح میں اضافہ

جب وزن کم کیا جاتا ہے، تو جسمانی سرگرمیوں کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے کیونکہ جسم کم چربی اور زیادہ پٹھوں کی ساخت میں تبدیل ہوتا ہے۔ اس کے نتیجے میں توانائی کی سطح بڑھتی ہے اور انسان زیادہ فعال رہتا ہے۔ غذائیت سے بھرپور متوازن خوراک جسم میں توانائی فراہم کرتی ہے، جس سے فرد کی روزمرہ کی سرگرمیاں بہتر ہو سکتی ہیں۔

## 1.4 مفید غذائی اجزاء کا بہتر جذب

جب وزن کم کیا جاتا ہے، تو اکثر افراد بہتر غذائی عادات اختیار کرتے ہیں، جیسے کہ تازہ پھل، سبزیاں، پروٹین، اور دیگر غذائیت سے بھرپور کھانے۔ اس سے جسم میں ضروری وٹامنز اور معدنیات کا بہتر جذب ہوتا ہے، جو مجموعی صحت کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

## 1.5 ذہنی سکون اور بہتر موڈ

موٹاپہ ذہنی دباؤ، اضطراب، اور افسردگی کا باعث بن سکتا ہے۔ وزن کم کرنے سے دماغی سکون اور خوشی کی حالت میں بہتری آتی ہے، کیونکہ وزن کم کرنے کے عمل کے دوران دماغی کیمیکلز جیسے سیریٹونن اور اینڈورفنز کا اخراج بڑھتا ہے۔ یہ کیمیکلز خوشی اور سکون کی حالت کو بڑھاتے ہیں، جس سے فرد کی ذہنی صحت بہتر ہوتی ہے۔

## 2. موٹاپے کی چھڑائی کے منفی اثرات

موٹاپے کی چھڑائی کے دوران غذائیت پر جو منفی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں وہ درج ذیل ہیں:

## 2.1 غذائی اجزاء کی کمی

موٹاپے کو کم کرنے کی کوشش کرتے وقت لوگ اکثر انتہائی غذائی پابندیاں لگاتے ہیں، جس سے بعض اوقات ضروری غذائی اجزاء کی کمی ہو جاتی ہے۔ اگر وزن کم کرنے کے لیے صرف ایک یا دو قسم کی خوراک کھائی جائے تو اس سے جسم میں وٹامنز، معدنیات، اور پروٹین کی کمی ہو سکتی ہے۔ اس کمی سے جسمانی کارکردگی متاثر ہو سکتی ہے، اور صحت کے مسائل جیسے کہ تھکاوٹ، کمزوری، اور قوت مدافعت میں کمی پیدا ہو سکتی ہے۔

## 2.2 پروٹین کی کمی

موٹاپے کی چھڑائی کے دوران کچھ لوگ کیلوریز کو کم کرنے کے لیے پروٹین کی مقدار بھی کم کر دیتے ہیں۔ پروٹین جسم کے پٹھوں کی مضبوطی کے لیے ضروری ہے، اور اس کی کمی سے پٹھوں کی کمزوری یا ان کی ضیاع ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ، پروٹین کی کمی سے میٹابولزم کی رفتار سست ہو جاتی ہے، جو وزن کم کرنے کے عمل کو سست کر سکتی ہے۔

## 2.3 چکنائی کی کمی

اگر وزن کم کرنے کے دوران چکنائی کا حد سے زیادہ استعمال کم کر دیا جائے تو اس سے ضروری فیٹی ایسڈز کی کمی ہو سکتی ہے، جو کہ دماغی صحت اور دل کی صحت کے لیے اہم ہیں۔ چکنائی کی کمی سے وٹامن اے، ڈی، ای اور کے جیسے چکنائی میں حل پذیر وٹامنز کا جذب بھی متاثر ہو سکتا ہے۔

## 2.4 ہاضمہ کے مسائل

اگر وزن کم کرنے کے لیے بہت زیادہ فائبر والی خوراک کو شامل کیا جائے تو ابتدا میں ہاضمہ کے مسائل جیسے گیس، بلبے، یا پیٹ کی تکلیف ہو سکتی ہے۔ اگر فائبر کی مقدار بہت زیادہ ہو جائے تو یہ ہاضمہ کو سست کر سکتا ہے اور پیٹ میں درد پیدا کر سکتا ہے۔ اسی طرح، غذائی تبدیلیوں سے معدے کے مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔

## 2.5 دماغی اثرات

اگر کسی فرد نے سخت ڈائٹ پلان اختیار کیا ہے تو یہ ان کے دماغی حالت کو متاثر کر سکتا ہے۔ وزن کم کرنے کے دوران اگر غذائی اجزاء کی کمی ہو جائے تو فرد میں چرچڑاپن، ذہنی دباؤ، یا افسردگی کی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔ غذا کا محدود ہونا اور کیلوریز کا کم ہونا دماغی کام کرنے کی صلاحیت پر منفی اثر ڈال سکتا ہے۔

## نتیجہ

موٹاپے کی چھڑائی کے دوران غذائیت پر مثبت اور منفی دونوں طرح کے اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ مثبت اثرات میں دل کی صحت میں بہتری، توانائی کی سطح میں اضافہ، اور بہتر غذائی اجزاء کا جذب شامل ہیں، جبکہ منفی اثرات میں غذائی اجزاء کی کمی، پروٹین یا چکنائی کی کمی، اور ہاضمہ کے مسائل شامل ہیں۔ اس لیے وزن کم کرنے کے دوران یہ ضروری ہے کہ ایک متوازن غذا اختیار کی جائے اور کسی بھی قسم کی سخت پابندیوں سے گریز کیا جائے تاکہ جسم کی ضروریات پوری ہوں اور غذائیت کی کمی سے بچا جا سکے۔

StudyVillas.com