



تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone



(گردے کے مریضوں کے لئے غذا 1500 کلو کیلوری)





تجمع عسیر الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

❖ انسانی جسم میں گردوں کا کام کیا ہے؟

گردے بہت سے اہم افعال انجام دیتے ہیں جن میں شامل ہیں

• ہارمونز تیار کریں جو سرخ خون کے خلیات پیدا کرنے، ہڈیوں کی صحت کو فروغ دینے اور بلڈ پریشر کو منظم کرنے میں مدد کرتے ہیں

3 .

• جسم میں سیال اور نمکیات کا توازن برقرار رکھنا

2 .

• کھانے کے ہضم ہونے کے نتیجے میں پیدا ہونے والی گندگیوں سے انسانی جسم کی صفائی

1 .

❖ آپ کو غذا پر عمل کیوں کرنا چاہئے؟

جب گردے اپنے افعال انجام دینے سے قاصر ہوتے ہیں تو وہ خون کو مناسب طریقے سے فلٹر نہیں کرتے ہیں، اور اس سے جسم پر منفی اثر پڑ سکتا ہے:-

جسم کے اندر سیال کی برقراری

ہائی بلڈ پریشر

جسم کے نمکیات کے توازن میں عدم توازن: سوڈیم، پوٹاشیم، فاسفورس، کیلشیم



تجمع عسیر الصحي - نطاق بیشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

سوڈیم

ایک معدنیات جو ہم کھاتے ہیں ان میں سے زیادہ تر میں پایا جاتا ہے جیسے: ٹیبل نمک، ڈبہ بند کھانے، چٹنی اور فاسٹ فوڈ سوڈیم کی معمول کی سطح جسم کے سیال کو متوازن کرنے میں مدد کرتی ہے

آپ کو سوڈیم کی مقدار پر توجہ کیوں دینی چاہئے؟

سوڈیم کی مقدار کم کرنے میں مدد ملتی ہے:

- ✓ جسم کو زیادہ سیال پہنسنے سے روکیں
- ✓ پیاس کے احساس کو کم کریں
- ✓ بلڈ پریشر کنٹرول

کھانے میں سوڈیم کو کم کرنے کے طریقے

- ✓ کھانا پکاتے وقت نمک شامل کرنے سے گریز کریں
- ✓ ڈبہ بند گوشت کے بجائے تازہ گوشت کا استعمال کریں
- ✓ پروسیسڈ اور ڈبہ بند کھانوں سے پرہیز کریں
- ✓ تازہ پھلوں اور سبزیوں یا نمک سے پاک ڈبہ بند اور منجمد مصنوعات کا انتخاب کریں
- ✓ ایسے مصالحے استعمال کریں جن میں نمک نہ ہو جیسے (لہسن نمک کے بجائے لہسن کا استعمال کریں)
- ✓ کل سوڈیم مواد کو 400 ملی گرام فی خدمت اور 150 ملی گرام فی ناشتہ تک محدود کریں۔
- ✓ ڈبہ بند کھانوں پر کھانے کا لیبل پڑھیں

کچھ غذائیں اور ان میں سوڈیم کی مقدار

سوڈیم / ملی گرام کی مقدار	Qty	کھانے کی اقسام
0	ایک گولی	سیب
1	ایک گولی	کیلا
2300	چائے کا چمچ	نمک
64	اچکا	منجمد سبزیاں
243	اچکا	ڈبہ بند سبزیاں
1482	اچکا	ڈبہ بند ٹماٹر کی چٹنی
116	کھانے کا چمچ	نمکین مکھن
122	اچکا	دودھ
134	کھانے کا چمچ	مارجرین
465	4/1 کپ	پارمیسن پنیر
7,1	اچکا	چیڈر پنیر
2	اچکا	سنترے کا جوس
75	صندوق	ڈائٹ کولا



مجمع حسیر الحسی - بشا بیس

Asir Health Cluster of Bisha Zone

بعض الأطعمة ومحتواها بالصوديوم

سوتیم / ملی گرام کی مقدار	Qty	کھانے کی اقسام
129	کھانے کا چمچ	سرسوں
156	کھانے کو چائے کی طرح	کیچپ
22	اچکا	نمکین مونگ پھلی
626	اچکا	نمکین مونگ پھلی
2	اچکا	Oatmeal
64	90 گرام	مرغی کی چھاتی
468	90 گرام	Canned ٹونا
55	90 گرام	پکا ہوا سالمن
504	ٹکڑا	ہاٹ ڈاگ

• پوٹاشیم

ایک معدنیات جو ہم کھاتے ہیں ان میں سے زیادہ تر میں پایا جاتا ہے جیسے پھل اور سبزیاں۔ پوٹاشیم کی معمول کی سطح دل کی دھڑکن کو باقاعدگی سے کرنے میں مدد کرتی ہے

آپ کو پوٹاشیم کی مقدار پر توجہ کیوں دینی چاہئے؟

گردے کی اضافی پوٹاشیم کو ہٹانے میں ناکامی جسم میں پوٹاشیم کی سطح جمع ہونے کا باعث بنتی ہے اور اس وجہ سے یہ وجہ بن سکتی ہے:-

پٹھوں کی کمزوری

Arrthmia



تجمع عسیر الصحي - نطاق بیشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

کھانے میں پوٹاشیم کو کم کرنے کے طریقے

- ✓ پوٹاشیم کی زیادہ مقدار والے کھانے کو محدود کریں
- ✓ دودھ اور ڈیری مصنوعات کو کم کریں
- ✓ تازہ پھلوں اور سبزیوں کا انتخاب کریں جن میں پوٹاشیم کم ہو
- ✓ ایسے مصالحوں سے پرہیز کریں جن میں پوٹاشیم موجود ہو
- ✓ ڈبہ بند کھانوں پر کھانے کا لیبل پڑھیں اور پوٹاشیم کلورانڈ سے بچیں
- ✓ سبزیوں کو چھیل کر کیوب میں کاٹ لیں اور پھر انہیں کم از کم 4 گھنٹے تک بڑی مقدار میں پانی میں ڈبو دیں (رات بھر ریفریجریٹر میں رکھا جا سکتا ہے) پھر پانی کو فلٹر کریں اور سبزیوں کو نئے پانی سے دھو لیں اور پھر انہیں پکائیں۔

❖ [?] کچھ غذائیں اور ان میں پوٹاشیم کی مقدار

پوٹاشیم میں زیادہ

پوٹاشیم / ملی گرام کی مقدار	Qty	کھانے کی اقسام
256	2/1 کپ	پکے ہوئے آلو
209	2/1 کپ	فرنچ فرائز
210	2/1 کپ	شکر قندی
211	2/1 کپ	ڈبہ بند سفید پھلیاں
282	2/1 کپ	پکا ہوا کدو
158	2/1 کپ	broccoli
159	2/1 کپ	پالک
160	2/1 کپ	ڈبہ بند ٹماٹر
273-251	2/1 کپ	ٹماٹر
269	2/1 کپ	ٹماٹر کا جوس
345	2/1 کپ	گاجر کا رس
549	2/1 کپ	Avocado
225-211	ٹکڑا	کیلا
363	3/1 کپ	کشمش
364	2/1 کپ	cantaloupe
797	5 ٹکڑے	خشک چھنٹے
266-258	دو	خشک انجیر



تجمع عسیر الصحي - نطاق بیشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

پوٹاشیم میں زیادہ

پوٹاشیم / ملی گرام کی مقدار	Qty	کھانے کی اقسام
252	ٹکڑا	کیوی
253	درمیانہ	امرود
254	ٹکڑا	آم
255	درمیانہ	انار
256	ٹکڑا	خوبانی
258	2/1 کپ	تاریخ

پوٹاشیم میں اوسط

پوٹاشیم / ملی گرام کی مقدار	Qty	کھانے کی اقسام
260	2/1 کپ	تازہ گاجر
261	2/1 کپ	پکی ہوئی گاجر
259	2/1 کپ	Beetroot – Beets
264	2/1 کپ	تازہ بھنڈی
265	2/1 کپ	انسٹ مکنی
173	2/1 کپ	Zucchini
174	2/1 کپ	سبز پتے
175	2/1 کپ	Fresh celery
177	2/1 کپ	منجمد گوبھی
146	2/1 کپ	سبز شلجم
177-152	2/1 کپ	تازہ پھول گوبھی
237	ایک گولی	تازہ نارنجی
208	دو	پلم (بخارا)
186	ایک کپ	تربوز
187	10 ٹکڑے	؛۷.
188	2/1 ٹکڑا	چکوترا
189	ایک گولی	ناشپاتی
190	درمیانہ	انفاس کا رس
191	2/1 کپ	اڑو
192	ایک گولی	Tangerine
193	ایک گولی	سٹرابیری
194	2/1 کپ	لیموں پانی



تجمع عسیر الصھی - نطاق بیشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

پوٹاشیم میں کمی

پوٹاشیم / ملی گرام کی مقدار	Qty	کھانے کی اقسام
84	2/1 کپ	کھیرا
85	2/1 کپ	تازہ پیاز۔
86	2/1 کپ	پکی ہوئی پیاز
87	4 محبت کرنے والے	radish
85-73	2/1 کپ	سبز پھلیاں
88	2/1 کپ	گوبھی (پھول)
89	2/1 کپ	lettuce
45	2/1 کپ	Molokhia
113	2/1 کپ	بیل مرچ
114	2/1 کپ	Canned مٹر
115	2/1 کپ	تازہ مٹر
86-72	2/1 کپ	تازہ گوبھی
63	ٹکڑا	چھلکے کے بغیر سیب
64	ٹکڑا	نیبو
65	2/1 کپ	Fresh Pineapple
66	ٹکڑوں	Canned pineappel
105-93	2/1 کپ	Canned pear
94-65	10 ٹکڑے	انگور
31	2/1 کپ	ہر قسم کے بیریز
31	2/1 کپ	کرین بیری کا رس



تجمع عسیر الصحي - نطاق بیشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

■ • فاسفورس.

ایک معدنیات جو ہڈیوں اور جسم کے اعضاء کی تشکیل میں اہم ہے اور پٹھوں کی نقل و حرکت میں مدد کرتا ہے۔

■ • آپ کو فاسفورس کی مقدار پر توجہ کیوں دینی چاہئے؟

فاسفورس کی اعلیٰ سطح کا باعث بنتا ہے:

- ✓ ہڈیوں سے کیلشیم نکالنے سے وہ کمزور ہو جاتے ہیں اور اس سے خون کی شریانوں، پھیپھڑوں، آنکھوں اور دل میں بھی کیلشیم جمع ہو جاتا ہے۔
- ✓ جسم میں خارش۔

■ • کھانے میں فاسفورس کو کم کرنے کے طریقے

- ✓ فاسفورس کی زیادہ مقدار والے کھانے کو محدود کریں
- ✓ پروٹین کی مخصوص مقدار پر عمل کریں، کیونکہ پروٹین سے بھرپور کھانوں میں فاسفورس وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔
- ✓ فاسفورس کے ساتھ کم تازہ پھل اور سبزیاں کھائیں
- ✓ اضافی فاسفورس پر مشتمل پیک شدہ کھانے سے پرہیز کریں
- ✓ ڈبہ بند کھانوں پر کھانے کے لیبل کو پڑھیں اور فاسفورس یا الفاظ تلاش کریں جو لفظ لے جاتے ہیں: PHOS, PHOS

❖ کچھ غذائیں اور فاسفورس میں ان کی مقدار

کھانے کی اقسام	Qty	فاسفورس / ملی گرام کی مقدار
گوشت	85 گرام	412
مرغیوں	145g	286
مچھلی	آدھا Fillet	370-491
Tuna	اچکا	365
انڈے	ایک	115-100
سکیم شدہ دودھ	اچکا	247
پورا دودھ	اچکا	205
کم چربی والا دودھ	اچکا	234-224
سکیمڈ دہی	اچکا	356
مکمل کریم دہی	اچکا	216
کم چربی والا دہی	اچکا	327
موزریلا اور چبڈر پنیر	30g	149
دودھ کی چاکلیٹ	40 گرام	108
بران اور اوٹس	اچکا	690
malt	اچکا	442
سویا بین	اچکا	412



تجمع عسیر الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

فاسفورس / ملی گرام کی مقدار	Qty	کھانے کی اقسام
356	اچکا	دال
262-233	اچکا	سرخ اور سفید پھلیاں
117	اچکا	peas
147-132	30g	پاگل

■ پروٹین.

پروٹین جسم کے بہت سے ٹشوز کی تعمیر میں ایک اہم غذائیت ہے، پروٹین بہت سے کھانوں میں پایا جاتا ہے، لیکن مختلف مقدار میں۔

یہ جانوروں کی مصنوعات میں بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے جیسے: گوشت، مرغی، مچھلی، انڈے، ڈیری مصنوعات اور کچھ پودوں کی مصنوعات جیسے: پھلیاں

یہ کم مقدار میں پایا جاتا ہے: نشاستہ اور سبزیاں۔

■ آپ کو پروٹین کی مقدار پر توجہ کیوں دینی چاہئے؟

جب گردے کا فنکشن متاثر ہوتا ہے تو یہ جسم کے اندر پروٹین کو توڑنے کے عمل کے نتیجے میں پیدا ہونے والی پروٹین ضائع ہونے والی مصنوعات کو ہٹانے کی صلاحیت کھو دیتا ہے اور یہ باقیات خون میں جمع ہونا شروع ہوجاتی ہیں۔

❖ جسم کی پروٹین کی ضرورت وزن اور صحت کی حیثیت کے لحاظ سے ایک شخص سے دوسرے شخص میں مختلف ہوتی ہے، لہذا آپ کے لئے پروٹین کی مناسب مقدار کا تعین کرنے کے لئے غذائیت کے ماہر سے مشورہ کریں۔

❖ پروٹین زیادہ تر کھانوں میں موجود ہوتا ہے، ایک آسان طریقے سے آپ اپنے کھانے میں پروٹین کا حساب لگا سکتے ہیں اور اس طرح آپ کھانے والے پروٹین کی مقدار کو برقرار رکھ سکتے ہیں۔

أخصائي التغذية العلاجية
صالح سعيد الغامدي





تجمع عسیر الصحي - نطاق بیشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

غذا میں پروٹین کا حساب کیسے لگایا جاتا ہے



ہر متبادل میں 7 گرام پروٹین ہوتا ہے	30 گرام گوشت 30 گرام چکن 30 گرام مچھلی ایک انڈا۔	پروٹین گروپ
ہر متبادل میں 8 گرام پروٹین ہوتا ہے	ایک کپ دودھ دودھ کا کپ دہی کا ڈبہ	دودھ گروپ
ہر متبادل میں 2 گرام پروٹین ہوتا ہے	ٹوسٹ کا ٹکڑا ایک چوتھائی روٹی چاول کا تیسرا کپ تیسرا کپ پاستا 2/1 کپ نشاستہ والی سبزیاں	نشاستہ گروپ
ہر متبادل میں 2 گرام پروٹین ہوتا ہے	کپ بغیر پکی ہوئی سبزیاں 2/1 کپ پکی ہوئی سبزیاں	سبزیوں کا گروپ

• مائع.

درکار سیال کی مقدار ایک شخص سے دوسرے شخص میں مختلف ہوتی ہے اور اس کا تعین حاضر طبیب کے ذریعہ کیا جاتا ہے۔

مائع میں وہ تمام مشروبات اور غذائیں شامل ہیں جو کمرے کے درجہ حرارت پر مائع ہیں جیسے: پانی، چائے، کافی، جیلی، آئس کریم، آئس کریم اور سوپ۔

آپ کو سیال کی مقدار پر توجہ کیوں دینی چاہئے؟



اگر جسم میں بہت زیادہ سیال بن جائے تو اس کے مضر اثرات مرتب ہوسکتے ہیں جیسے:

- ✓ پاؤں، ٹخنوں اور کلائی کی سوجن
- ✓ ہائی بلڈ پریشر
- ✓ اریٹھمیا۔

پیماس کے احساس کو کم کرنے کے طریقے.



- ✓ گرم موسم سے دور رہیں
- ✓ کھانے میں نمک کم کریں
- ✓ پھل کھانے سے سردی لگ جاتی ہے
- ✓ برف کے ٹکڑے جذب کرتے ہیں
- ✓ ماؤتھ واش کا استعمال کریں



تجمع عسیر الصھی - نطق بیشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

❖ گردے کے مریضوں کے لئے غذا 1500 کیلوری

2/1 کپ دودھ یا پورا دودھ سفید ٹوسٹ کے دو ٹکڑے یا آدھا سفید فلیٹ روٹی 30 گرام (2 کھانے کے چمچ) کم چربی اور کم نمک والا سفید پنیر 2/1 کپ کھیرا سلاد کے دو ٹکڑے ایک پھل	ناشنا
ایک پھل	سنیک
60 گرام مرغی، گوشت یا مچھلی کی چھاتی 1/2 کپ پکی ہوئی سبزیاں بغیر چربی کے کپ (12 کھانے کے چمچ) چاول، پاستا یا آدھا چپٹا سفید روٹی زیتون کا تیل کھانے کا چمچ پھلوں کی ایک خدمت	لنچ
2 ٹکڑے سفید روٹی + 2 کھانے کے چمچ شہد یا اسٹرابیری جام	سنیک
60 گرام مرغی، گوشت یا مچھلی کی چھاتی 1/2 کپ پکی ہوئی سبزیاں بغیر چربی کے 1/2 کپ (6 کھانے کے چمچ) چاول، پاستا یا آدھا چپٹا سفید روٹی زیتون کا تیل کھانے کا چمچ	ڈنر
ایک پھل	سنیک

❖ ڈسکلیمر کے لئے..

- بہترین غذا وہ ہے جو معالجاتی غذائیت کے ماہر کی رہنمائی میں ہو تاکہ جسم کے لئے ضروری غذائی اجزاء میں کوئی عدم توازن اور کمی نہ ہو اور کھانے کا انتظام کرتے وقت، اپنی متعلقہ بیماریوں، جسم کے سائز اور سرگرمی کی سطح کو مدنظر رکھیں اور اس ایپلی کیشن کے ذریعے ماہر کے ساتھ بات چیت کرنے میں مدد کریں تاکہ آپ کو آپ کی صحت کی حالت کے مطابق آپ کی درست غذا فراہم کی جاسکے....

أخصائي التغذية العلاجية

صالح سعید الغامدي