

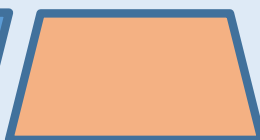
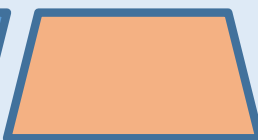


تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone



(گردے کے مریضوں کے لئے غذا 1800 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 بيشة 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

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



مجمع عسير الصحي - بيشا
Asir Health Cluster of Bisha Zone

❖ بعض الأطعمة ومحتواها بالصوديوم

سوتيم / ملي گرام كى مقدار	Qty	كهانے كى اقسام
129	كهانے كا چمچ	سرسوں
156	كهانے كو چائے كى طرح	كيچپ
22	اچكا	نمكين مونگ پھلى
626	اچكا	نمكين مونگ پھلى
2	اچكا	Oatmeal
64	90 گرام	مرغى كى چھاتى
468	90 گرام	Canned ٹونا
55	90 گرام	پكا ہوا سالمن
504	ٹكڑا	ہاٹ ڈاگ

■ • پوٹاشيم

ايك معدنيات جو ہم كھاتے ہيں ان ميں سے زيادہ تر ميں پايا جاتا ہے جيسے پھل اور سبزياں۔ پوٹاشيم كى معمول كى سطح دل كى دھڑكن كو باقاعدگى سے كرنے ميں مدد كرتى ہے

آپ كو پوٹاشيم كى مقدار پر توجہ كيون دينى چاہئے ؟

گردے كى اضافى پوٹاشيم كو ہٹانے ميں ناكامى جسم ميں پوٹاشيم كى سطح جمع ہونے كا باعث بنتى ہے اور اس وجہ سے يہ وجہ بن سكتى ہے:-

پٹھوں كى كمزورى

Arrthmia



تجمع عسیر الصحي - نطاق بيشة

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 کلورائیڈ 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 بيشة
Asir Health Cluster of Bisha Zone

پوٹاشيم ميں زيادہ

پوٹاشيم / ملي گرام کی مقدار	Qty	کھانے کی اقسام
252	ٹکڑا	کيوى
253	درميانه	امرود
254	ٹکڑا	آم
255	درميانه	انار
256	ٹکڑا	خوبانی
258	2/1 کپ	تاریخ

پوٹاشيم ميں اوسط

پوٹاشيم / ملي 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	؛v.
188	2/1 ٹکڑا	چکوٹرا
189	ایک گولی	ناشیپاتی
190	درميانه	انفاس کا رس
191	2/1 کپ	اڑو
192	ایک گولی	Tangerine
193	ایک گولی	سٹرابیری
194	2/1 کپ	ليمون پانی



تجمع عسیر الصحي - نطاق بيشة
Asir Health Cluster of Bisha Zone

پوٹاشيم ميں كمى

پوٹاشيم / ملى گرام كى مقدار	Qty	كھانے كى اقسام
84	كپ 2/1	كھيرا
85	كپ 2/1	تازہ پياز-
86	كپ 2/1	پكى ہوئى پياز
87	4 محبت كرنے والے	radish
85-73	كپ 2/1	سبز پھلياں
88	كپ 2/1	گوبھى (پھول)
89	كپ 2/1	lettuce
45	كپ 2/1	Molokhia
113	كپ 2/1	بيل مرچ
114	كپ 2/1	Canned مٹر
115	كپ 2/1	تازہ مٹر
86-72	كپ 2/1	تازہ گوبھى
63	ٹكڑا	چھلڪے كے بغير سيب
64	ٹكڑا	نببو
65	كپ 2/1	Fresh Pineapple
66	ٹكڑوں	Canned pineappel
105-93	كپ 2/1	Canned pear
94-65	10 ٹكڑے	انگور
31	كپ 2/1	بر قسم كے بيريز
31	كپ 2/1	كرين بيرى كا رس



تجمع عسیر الصحي - نطاق بيشة 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 چبٹر پنیر	30g	149
دودھ کی چاکلیٹ	40 گرام	108
بران اور اوٹس	اچکا	690
malt	اچکا	442
سویابین	اچکا	412



تجمع عسير 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 بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

غذا ميں پروٲين كا حساب كيسے لگايا جاتا ہے



پروٲين گروپ	30 گرام گوشت 30 گرام چکن 30 گرام مچھلي ايك انڈا.	ہر متبادل ميں 7 گرام پروٲين ہوتا ہے
دودھ گروپ	ايك كپ دودھ دودھ كا كپ دہي كا ڈبہ	ہر متبادل ميں 8 گرام پروٲين ہوتا ہے
نشاستہ گروپ	ٹوسٹ كا ٹكڑا ايك چوتھائي روٲي چاول كا تيسرا كپ تيسرا كپ پاستا 2/1 كپ نشاستہ والي سبزياں	ہر متبادل ميں 2 گرام پروٲين ہوتا ہے
سبزيوں كا گروپ	كپ بغير پكي ہوئي سبزياں 2/1 كپ پكي ہوئي سبزياں	ہر متبادل ميں 2 گرام پروٲين ہوتا ہے

• مائع.

دركار سيال كي مقدار ايك شخص سے دوسرے شخص ميں مختلف ہوتی ہے اور اس كا تعين حاضر طبيب كے ذريعہ كيا جاتا ہے۔

مائع ميں وہ تمام مشروبات اور غذائیں شامل ہيں جو كمرے كے درجہ حرارت پر مائع ہيں جيسے: پانی، چائے، كافى، جيلي، آئس كريم، آئس كريم اور سوپ۔

آپ كو سيال كي مقدار پر توجہ كيوں ديني چاہئے؟



اگر جسم ميں بہت زيادہ سيال بن جائے تو اس كے مضر اثرات مرتب ہوسكتے ہيں جيسے:

- ✓ پاؤں، ٹخنوں اور كلائي كي سوجن
- ✓ ہائي بلڈ پريشر
- ✓ اريتھميا.

پياس كے احساس كو كم كرنے كے طريقے.



- ✓ گرم موسم سے دور رہيں
- ✓ كھانے ميں نمك كم كريں
- ✓ پھل كھانے سے سردی لگ جاتی ہے
- ✓ برف كے ٹكڑے جذب كرتے ہيں
- ✓ ماؤتھ واش كا استعمال كريں



تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة Asir Health Cluster of Bisha Zone

❖ ؟ گردے کے مریضوں کے لئے غذا 1800 کیلوری

2/1 کپ دودھ یا پورا دودھ سفید ٹوسٹ کے دو ٹکڑے یا آدھا سفید فلیٹ روٹی 45 گرام (3 کھانے کے چمچ) کم چربی اور کم نمک والا سفید پنیر 2/1 کپ کھیرا سلاد کے دو درمیانی ٹکڑے ایک پھل ڈیڑھ پھل	ناشنا
75 گرام مرغی، گوشت یا مچھلی کی چھاتی 2/1 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	سنیک
2 ٹکڑے سفید روٹی + 2 کھانے کے چمچ شہد یا اسٹرابیری جام	سنیک
75 گرام مرغی، گوشت یا مچھلی کی چھاتی 2/1 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 ایک پھل	ڈنر
	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....

الخصائي التغذية العلاجية
صالح سعيد الغامدي