

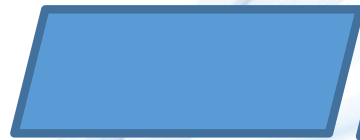


تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone



(دل کے مریضوں کے لئے غذا (❤)





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

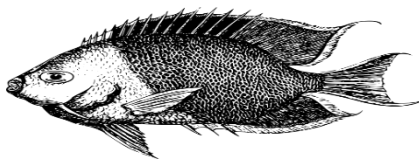
♥ دل کے مريضوں کے لئے غذا کی ضرورت کیوں ہے؟

اگر آپ دل کی بیماری میں مبتلا شخص ہیں تو آپ کو اس بات پر توجہ دینی چاہئے کہ آپ اپنے روزمرہ کے کھانے میں کیا کھاتے ہیں ، کیونکہ کھایا جانے والا کھانا آپ کی صحت اور یہاں تک کہ نفسیاتی حیثیت کو بھی منفی یا مثبت طور پر متاثر کرتا ہے۔

دل کے مريضوں کے لئے غذا پر عمل کرنے سے دل کی بیماری کی علامات کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے ، دل کی صحت سے وابستہ مختلف شرحوں جیسے کولیسٹرول ، دباؤ ، شوگر اور انسولین کو کنٹرول کیا جاتا ہے ، اور علاج جیسے دیگر شفا یابی کے طریقوں پر عمل کرتے ہوئے دل کی بیماری سے صحت یابی میں بہت مدد ملتی ہے۔

♥ • دل کی سالمیت کو برقرار رکھنے کے لئے غذائی ہدایات پر عمل کرنا۔

- ♥ • اضافی وزن سے چھٹکارا حاصل کریں
- ♥ • نمک اور کولیسٹرول میں کم غذا کھائیں
- ♥ • چربی میں زیادہ کھانے سے دور رہیں۔
- ♥ • چوکر، سبزیوں اور پھلوں میں پائے جانے والے غذائی فائبر بہت زیادہ کھائیں
- ♥ • ایسی غذائیں کھانے سے دور رہیں جن میں کولیسٹرول کی شرح زیادہ ہو جیسے: انڈے کی زردی - جگر - دماغ - نکلس - مکھن - جھینگا - سوسیج - برگر - شوارما - مورٹاڈیلا
- ♥ • ڈبہ بند غذائیں نہ کھائیں کیونکہ ان میں نمکیات اور چربی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔
- ♥ • کھانا پکانے میں میز نمک کا استعمال کم کریں اور میز پر نمک ڈالنے سے گریز کریں۔





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

♥ • دل کے مريضوں کے لئے تجویز کردہ غذائیں

تسبزیں، پھل، پورے اناج، کم چربی والی ڈیری اور دبلے پروٹین کے ذرائع ایسی غذائیں ہیں جو دل کی بیماری کے مريضوں کے لئے مناسب مکمل غذائی اجزاء فراہم کرتی ہیں

• • پھل اور سبزیں

سبزیں اور پھل غذائی فائبر سے بھرپور ہونے کے علاوہ معدنیات اور وٹامنز کے اچھے ذرائع ہیں، لہذا یہ امراض قلب کے مريضوں کے لیے مفید غذائیں ہیں اور انہیں غذا میں شامل کرنا چاہیے۔

کھانے کی قسمیں	حلال غذائیں	ممنوعہ غذائیں
پھل اور سبزیں	✓ ہر قسم کے پھل اور سبزیں	✗ - تیل، گھی یا مکھن میں پکی ہوئی سبزیں ✗ - ناریل

• • کم چربی والے پروٹین

عام طور پر، دل کی بیماری کے لئے پروٹین کے بہترین ذرائع دبلے گوشت، بغیر جلد والے مرغی کا گوشت اور مچھلی ہیں، ساتھ ہی کم چربی والی ڈیری مصنوعات، انڈے، اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ ان میں سے خاص طور پر کم سے کم چربی کا انتخاب کریں۔

پروٹین کو محدود کرنے یا اس سے بچنے کے لئے	منتخب کرنے کے لئے پروٹین
✗ • دودھ، دیگر مکمل چربی والی ڈیری مصنوعات	✓ • کم چربی والی ڈیری مصنوعات جیسے دہی، پنیر اور دودھ
✗ • انڈے کی زردی	✓ • انڈے کی سفیدی
✗ • چربی والے گوشت	✓ • مچھلی، خاص طور پر ٹھنڈے پانی کی مچھلی جیسے سالمن
✗ • ہاٹ ڈاگ یا سوسیج	✓ • بغیر جلد کے چکن
✗ • تلے ہوئے گوشت	✓ • پھلیاں
✗ • نامیاتی گوشت جیسے جگر-دماغ-کھنی-دل	✓ • سویا بین اور سویا کی مصنوعات
	✓ • پتلا گوشت



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

♥ • دل کے مريضوں کی غذا میں غير صحت بخش چربی کو کم کریں۔

کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے کے لئے عام طور پر سیچوریٹڈ اور ٹرانس چربی سے بچنا ایک اہم قدم ہے

چربی کی قسم	تجویز کردہ مقدار
سیچوریٹڈ چربی	عام طور پر روزانہ کل کیلوری کی مقدار کے 6% سے بھی کم (اگر کل کیلوری کی مقدار 2000 کیلوری ہے، یعنی تقریباً 11-13 گرام)۔
غير متعلقہ چربی	منع

غذا میں صحت مند چربی (اور فائبر) شامل کرنے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ خاص طور پر پسے ہوئے السی کے بیج کا استعمال کریں، اومیگا-3 کے ساتھ ساتھ فائبر میں بھی ان کی کثرت کی وجہ سے۔

چربی کو کم کرنے کے لئے	کون سی چربی کا انتخاب کرنا ہے
☒ • مکھن ☒ • چکنائی	✓ • زیتون کا تیل ✓ • کینولا تیل
☒ • کریم چٹنی کے ساتھ ساتھ دودھ سے پاک کریمیں	✓ • میوے اور سبزیوں کا تیل
☒ • ٹی گریوی ☒ • سبزیوں کا موٹاپا اور ہائیڈروجنائزڈ مصنوعی بھی ☒ • چاکلیٹ میں پایا جانے والا کوکو مکھن ☒ • ناریل، کھجور، کپاس کے تیل کے ساتھ ساتھ پام کرنل کا تیل۔	✓ • موٹاپا، غير متعلقہ چربی سے پاک ✓ • موٹاپا کم کولیسٹرول ✓ • بیج اور میوے

أخصائي التغذية العلاجية
صالح سعيد الغامدي





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

❖ 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 سعيد الغامدي

