

[urdu]

## ذیابیطس اور بحیرہ روم کی خوراک

(Diabetes og middelhavskost)

بحیرہ روم کے گرد واقع علاقوں میں ایسی غذاؤں کے استعمال کی روایت رہی ہے جو کینسر کے ساتھ ساتھ دل اور خون کی نالیوں کے امراض کا خطرہ بھی کم کرتی ہیں۔ یہاں مختلف علاقوں کے کھانے مختلف ہیں لیکن ان سب کی خصوصیات یہ ہیں: زیتون کا تیل، کم گوشت، پودوں سے حاصل ہونے والی غذاؤں کی کثرت اور تھوڑی سی وائن۔

### زیتون کا تیل

زیتون کا تیل کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے - بحیرہ روم کے گرد بعض مقامات پر یہ چکنائی کی واحد قسم ہے جسے گھروں میں کھانا پکانے کیلئے استعمال کرنے کی روایت چلی آ رہی ہے۔ یہ تیل اس لیے خاص ہے کہ اس میں بڑی مقدار میں صحت بخش چکنائی (enunettet fett) پائی جاتی ہے۔ اس چکنائی سے کولیسٹرول نہیں بڑھتا۔ ساتھ ہی یہ تیل چیزیں تلنے اور بھوننے کے علاوہ سالاد اور اہلی بوئی سبزیوں پر چھڑکنے کیلئے بھی استعمال ہوتا ہے جس سے ان کا ذائقہ بہتر ہو جاتا ہے۔ کنولا ائل میں بھی تقریباً زیتون کا تیل کے برابر صحت بخش چکنائی موجود ہوتی ہے لیکن اس میں قدرے کم ذائقہ ہوتا ہے۔

### سبزیوں اور پھلوں کا زیادہ استعمال

بحیرہ روم کے کنارے رہنے والے لوگوں کے کھانوں کا سب سے بڑا جزو سبزیاں ہیں۔ سوپ، سالاد اور موسمی سبزیوں کے مختلف پکوان بنائے جاتے ہیں۔ پھل اور سبزیوں میں اینٹی آکسیڈنٹس بھی ہوتے ہیں اور کینسر کی روک تھام کرنے والے اجزا بھی۔ اینٹی آکسیڈنٹس کولیسٹرول کو جسم میں آکسیڈائز ہو کر شریانوں کی دیواروں میں جمنے سے روکتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ حالیہ سالوں میں دریافت ہوا ہے کہ کئی سبزیوں میں کینسر سے بچانے والے اجزا ہوتے ہیں۔ لہسن کو خاص طور پر بہت سراہا گیا ہے تاہم صحت پر اچھا اثر غالباً بہت سی مختلف سبزیوں کے کثیر استعمال سے ہوتا ہے۔

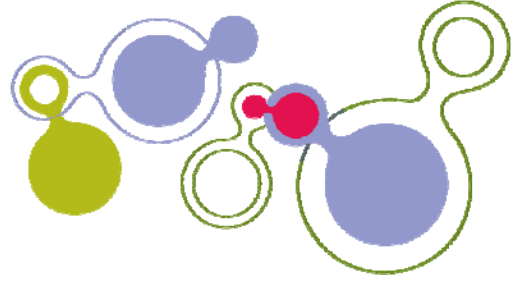
### گریاں (نش)

گری دار میوے بحیرہ روم کے گرد بہت سے علاقوں کی خوراک میں مستقل استعمال ہوتے ہیں۔ ان گریوں میں دوسرے بہت سے فائدہ مند اجزا کے ساتھ ساتھ دل کیلئے مفید فیٹی ایسڈز ہوتے ہیں۔ کھانوں کے درمیانی وقت میں روزانہ چند گریاں یا بادام کھانا بھی اچھا ہے یا انہیں سبزیوں کے پکوان میں شامل کر سکتے ہیں۔

### پھلیاں، دالیں، چاول، اناج اور پاسٹا

پھلیاں، مٹر/چنے اور دالیں بحیرہ روم کے آس پاس کی غذا کا ایک اہم جزو ہیں۔ کچھ علاقوں میں چاول اور دوسرے اناج اہم ہیں جبکہ کچھ دوسرے مقامات پر پاسٹا روزمرہ غذا کا حصہ ہے۔ البتہ روٹی یا ڈبل روٹی کو کھانوں کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے اور یہ کھانے کا سب سے بڑا جزو نہیں ہوتی۔ ناروے کی نسبت ان علاقوں میں آلو کا استعمال بھی بہت کم ہے۔

پھلیاں، مٹر/چنے اور دالیں ذیابیطس کے مریضوں کیلئے خاص طور پر فائدہ مند ہیں کیونکہ ان غذاؤں سے خون میں شوگر کی سطح قدرے یکساں رہتی ہے اور کم انسولین کی ضرورت پڑتی ہے۔ آلو اور چھنے ہوئے آٹے/درمیانے موٹے آٹے کی



روٹی آسانی سے بضم ہو جاتی ہے اور اس وجہ سے خون میں شوگر تیزی سے بڑھتی ہے۔ چاول، پاسٹا اور موٹے آٹے (چھان بورا سمیت) کی روٹی اس معاملے میں درمیانہ اثر رکھتی ہے تاہم یہ ذہن میں رکھنے کے قابل بات ہے کہ اب بازار میں چھلکے سمیت پیسے گئے اناج کا پاسٹا دستیاب ہے جس میں زیادہ فائبر (غذائی ریشم) ہوتا ہے۔ چھلکے سمیت اناج کا پاسٹا اور بغیر پالش کے چاول سے خون میں شوگر کی سطح کم رہتی ہے (Iav GI) اور انسان سیر محسوس کرتا ہے کیونکہ ان میں زیادہ فائبر ہوتا ہے۔

### مچھلی اور گوشت

بڑا گوشت بحیرہ روم کی روایتی خوراک کا حصہ نہیں ہے۔ اس کی بجائے خاص عمدہ کھانوں کیلئے مچھلی اور مرغی استعمال کی جاتی ہے۔ مچھلی، خاص طور پر چکنائی والی مچھلیوں جیسے بحیرہ روم کی سارڈین اور بیرنگ میں دل کیلئے مفید اومیگا 3 فیٹی ایسڈز ہوتے ہیں۔ مرغی اور دوسرے پرندوں کا گوشت بھی چھوٹے یا بڑے گوشت کی نسبت بہتر ہے کیونکہ پرندوں میں فیٹی ایسڈز کا مرگب بہتر ہوتا ہے۔

### دودھ، پنیر اور مکھن

پہلے وقتوں میں دودھ کی مصنوعات بحیرہ روم کی خوراک میں شامل نہیں تھیں۔ ماں کا دودھ چھوڑنے کے ساتھ ہی بچوں کا دودھ پینا چھوٹ جاتا تھا۔ مکھن کم استعمال ہوتا ہے تاہم پنیر بحیرہ روم کے گرد زیادہ تر علاقوں کی خوراک میں شامل ہوتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے پنیر میں لیکٹوز اور چکنائی کی مقدار، دونوں کا دھیان رکھنا اچھا ہے۔

### وائن

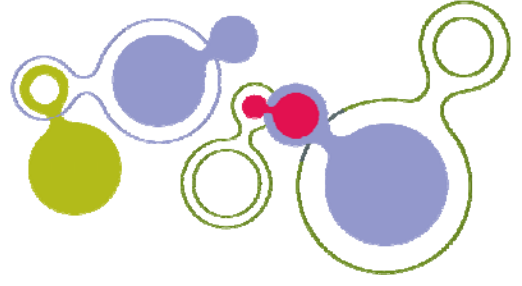
شراب کی تھوڑی سی مقدار صحت کیلئے مفید پائی گئی ہے، خاص طور پر جب اسے بحیرہ روم والوں کے انداز میں پیا جائے۔ یعنی کھانے کے ساتھ اور کم مقدار میں۔ اس طرح خون میں الکحل کی سطح بلند ہونے میں دیر لگتی ہے۔ الکحل کے علاوہ شاید صحت پر زیادہ اچھا اثر شاید ریڈ وائن کے اینٹی آکسیڈنٹس اور دوسرے مفید اجزا کی وجہ سے ہوتا ہے۔ بڑی مقدار میں شراب کا استعمال، خاص طور پر کھانے سے الگ، صحت کیلئے برا ہے۔

### ورزش

بحیرہ روم کی خوراک کا ذکر کرتے ہوئے ہم اکثر یہ بھول جاتے ہیں کہ وہ بہت سے چھوٹے کسان اور ماہی گیر جن کی یہ روزمرہ خوراک ہے، دن بھر جسمانی محنت کرتے ہیں اور صرف دوپہر کو کچھ وقت آرام کرتے ہیں جو بالکل جائز ہے۔ ورزش اور "کم سٹریس" صحت کیلئے اہم شرائط ہیں اور خوراک کے ساتھ ساتھ ان پہلوؤں کو بھی مدنظر رکھنا ضروری ہے۔

### تجاویز!

بحیرہ روم کی خوراک کے بنیادی پہلوؤں کو آپ نارویجن خوراک میں اس طرح اختیار کر سکتے ہیں: کھانا پکانے کیلئے زیتون کا تیل اور کنولا ائل استعمال کریں۔ پودوں سے حاصل ہونے والی غذائیں زیادہ کھائیں اور نٹس، مٹر/چنے، پھلیاں اور دالیں بھی اپنی خوراک میں شامل کریں۔ بدل بدل کر بے شمار قسموں کے سلاڈ، سبزیوں کے پکوان اور سوپ بنائے جا سکتے ہیں۔ اور ہاں! مچھلی کو نہ بھولیں۔



نارویجن ذیابیطس ایسوسی ایشن نے یہ معلوماتی پرچہ فروری 2011 میں تازہ تبدیلیوں کے ساتھ دوبارہ شائع کیا۔

اس معلوماتی پرچے کی تیاری میں معاون HelseDirektoratet