

ذیابیطس اور گھر سے باہر کھانا کھانا

جنوبی ایشیائی

DIABETES
CANADA

گھر سے باہر کھانا بہت سے لوگوں کی طرز زندگی کا حصہ بن گیا ہے۔ ہمارے کام پر کھانے کے لیے اپنا کھانا پیک کرنے کے باوجود، ہم اکثر ریسٹوران میں کھاتے ہیں، یا ٹیک-آؤٹ کاؤنٹروں، کریانہ دکانوں سے کھانا خریدتے ہیں یا ڈور ڈیلیوری حاصل کرتے ہیں۔

کھاتے وقت گھر پر تیار ہونے والے کھانے کا انتخاب کرنے سے ذیابیطس کے نظم میں مدد مل سکتی ہے۔

درست توازن اور پورشن (حصہ) کے سائز لینا

کینیڈا کے کھانے سے متعلق رہنمائی میں کھانے کے تین اہم گروپس ہیں:

- سبزیار اور پھل
- سالم اناج کی مصنوعات
- پروٹین والی غذائیں

تمام غذائی گروپوں سے غذاؤں کے انتخاب سے یہ بات یقینی ہوجاتی ہے کہ جسم کو تمام ضروری تغذیہ حاصل ہوتی ہے۔

ذیل میں موجود پلیٹ طریقہ سے آپ کو اپنے کھانے کا منصوبہ بناتے وقت پورشنز کا نظم کرنے اور درست توازن برقرار رکھنے میں مدد ملے گی۔

روزانہ مختلف قسم کی صحت بخش غذائیں کھائیں



گھر سے باہر
کھانا کھانے
پر صحت بخش
انتخاب کرنا



اپنے پورشن کے سائز کی جانچ کریں

گھر سے باہر کھائے جانے والے کھانے اکثر بڑے پورشنز میں پیش کی جاتی ہیں۔ پلیٹ طریقہ کے علاوہ، حصہ (پورشن) سے متعلق مفید رہنمائی سے بھی آپ کو اپنے پورشن سائز پر نظر رکھنے میں مدد ملے گی۔

اپنے ساتھ لے جانے کے لیے

کھانا پیک کرنا

ممکن ہونے پر، اپنے ساتھ لے جانے کے لیے کھانا پیک کرنا بہترین اختیار ہے۔ اپنے ساتھ میر گھر کا صحت بخش کھانا لائیں، جیسے بھورے چاول کے ساتھ دوپہر کے کھانے کا کنٹینر (لگ بھگ آپ کی مٹھی کے سائز) یا چھوٹی روٹی اور چکن کڑی، مچھلی کڑی یا چنا مصالحہ اور بہت ساری کچی یا پکی ہوئی سبزیار جیسے کہ پھول گوہی، پالک یا بینگن۔ اسنیکس کے لیے کچھ مغزیات، دہی، پھل، اور دھلی ہوئی، پہلے سے کٹی ہوئی سبزیار شامل کریں۔

حصہ (پورشن) سے متعلق مفید رہنمائی

مناسب پورشنز کا اندازہ لگانے میں آپ کے ہاتھ بہت مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ کھانے کی منصوبہ بندی کرنے کے دوران، درج ذیل حصے کے سائز کو رہنما کے طور پر استعمال کریں:



پھل / اناج اور نشاستے

اناج یا نشاستے، یا پھل کے لیے اپنی مٹھی کے سائز کی مقدار منتخب کریں۔



سبزیار

اتنا زیادہ انتخاب کریں جتنا آپ دونوں ہاتھوں میں پکڑ سکتے ہیں۔ چمکدار رنگین سبزیوں کا انتخاب کریں۔



پروٹین والی غذائیں

اپنے ہاتھ کی ہتھیلی کے سائز اور اپنی چھوٹی انگلی کی موٹائی کی مقدار تک کا انتخاب کریں۔



چکنائی

چکنائی کو اپنے انگوٹھ کی نوک کے برابر مقدار تک محدود کریں۔



کاربوائیڈریٹ کی مقدار کے بارے میں عمومی رہنما خطوط

آپ کو جتنی مقدار میں کاربوائیڈریٹ کھانا چاہیئے وہ آپ کی انفرادی ضروریات پر مبنی ہے؛ اپنے لیے درست مقدار معلوم کرنے کے لیے اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم کے ماہر تغذیہ سے بات کریں۔ ذیل میں عمومی رہنما خطوط دیے گئے ہیں:

درم	نیت اوخ	رادقم یک ٹی رڈی اہوب راک
مارگ 75 سے 60	مارگ 60 سے 45	ریم عن اہک
مارگ 30 سے 15	مارگ 30 سے 15	ریم کی س را

کھانے سے پہلے اور بعد میں میرے خون میں گلوکوز کتنی بونی چاہیئے؟

اپنا ہدف جانیں اور گھر سے باہر کھانے پر اپنا گلوکوز میٹر اپنے ساتھ رکھیں۔ اس طرح آپ کو معلوم ہوگا کہ آپ جو کاربوائیڈریٹ لیتے ہیں وہ بہت کم ہے، بس کافی ہے، یا بہت زیادہ ہے۔ اس سے آپ کو مستقبل کے کھانے کی منصوبہ بندی کرنے میں مدد ملے گی۔ کھانے سے پہلے اور کھانے کے 2 گھنٹے بعد اپنے خون میں گلوکوز کی جانچ سے شروع کریں۔

زیادہ تر لوگوں کے لیے خون میں گلوکوز ہونے کا ہدف:

4 mmol/L سے 7	لبق سے عن اہک
5 mmol/L سے 10	دعب ٲٲنھگ 2 ٲک ٲرک ٲورش انیل ان اہک

اگر کھانے کے بعد آپ کے خون میں گلوکوز کی مقدار بہت زیادہ ہے تو، خود سے پوچھیں:

- کیا میں نے کچھ پروٹین اور چکنائی شامل کی ہے؟ (پروٹین اور چکنائی شامل کرنے سے خون میں موجود گلوکوز کو بہت زیادہ ہونے سے روکنے میں مدد ملتی ہے)
- کیا میں نے بہت زیادہ کاربوائیڈریٹ کھایا ہے؟ (کاربوائیڈریٹ وہ غذائیں ہیں جو آپ کے خون میں موجود گلوکوز کو سب سے زیادہ بڑھاتی ہیں)
- کیا میں نے کافی ورزش کی؟ (ورزش سے آپ کے خون میں گلوکوز کو متوازن رکھنے میں مدد ملتی ہے)
- کیا مجھے اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے اپنی دواؤں کو تبدیل کرنے کے سلسلے میں بات کرنی چاہیئے؟

وقت پر کھانے کی کوشش کریں

آپ کے کھانے میں 4 سے 6 گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیئے۔ اگر آپ کا کھانا معمول سے پہلے یا بعد میں ہوگا، تو آپ کو اپنی انسولین کو ایڈجسٹ کرنے (اگر آپ انسولین لیتے ہیں) یا انسینکس کے وقت میں تبدیلی کرنے کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ اس سے خون میں گلوکوز کی سطح زیادہ یا کم ہونے سے بچ جائیں گے۔ اگر آپ کو معلوم ہے کہ آپ گھر سے باہر کھائیں گے تو، ان کھانوں یا انسینک کو نہ چھوڑیں جو آپ کے کھانے کے منصوبہ کا حصہ ہیں۔ کھانے کے چھوڑنے کی وجہ سے آپ ریستوران یا تقریب میں پہنچنے پر زیادہ کھا سکتے ہیں۔

گھر سے باہر اپنے مینو کی منصوبہ بندی کریں

بہت سے ریستوران نے اپنے مینو اور غذائیت کی معلومات آن لائن فراہم کی ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ پیشگی طور پر منصوبہ بندی کرسکتے ہیں کہ آپ کیا آرڈر کریں گے اور چیک کرسکتے ہیں کہ آپ کتنا کاربوائیڈریٹ کھا رہے ہیں۔

شروعات کرنے کے لیے، گھر سے باہر پورا دن گزارنے والے فرد کے لیے نمونے کے ان مینوز پر نظر ڈالیں۔ پھر، اپنا خود کا مینو بنانے کے لیے خالی منصوبہ بندی کے چارٹس کا استعمال کریں۔

گھر سے باہر رہتے ہوئے اپنے کاربوائیڈریٹ پر نظر رکھنا

کاربوائیڈریٹ پر مشتمل غذاؤں سے آپ کے خون میں گلوکوز کو بڑھاوا ملتا ہے۔ ذیابیطس کا نظم کرنے کے لیے، آپ کو یہ جاننے کی ضرورت ہوگی کہ کون سی غذاؤں میں کاربوائیڈریٹ شامل ہیں اور آپ کے کھانے یا انسینک میں کتنا کاربوائیڈریٹ ہوتا ہے۔ گھر سے دور رہنے پر اس پر نظر رکھنا بہت ضروری ہے۔ اگر آپ انسولین لے رہے ہیں تو، اپنے کھانے اور انسولین کو ایڈجسٹ کرنے کی منصوبہ بندی کے بارے میں اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کریں۔



ناشتہ

مقام: کام پر کھانے کے لیے خود سے پیک کیا ہوا ناشتہ وقت: صبح 8 سے

غذا	گرام کاربوہائیڈریٹ (تقریباً)
سالم اناج کے بریڈ، 2 سلائسز	30
1 ابلہ ہوا انڈا	0
1 درمیانہ نارنجی	15
چائے یا کافی، سیاہ	0
کل	45 گرام

انراہک اک رہپود

مقام: XYZ ریستوران وقت: دوپہر 12 بجے

غذا	گرام کاربوہائیڈریٹ (تقریباً)
چپاتی، سالم گیہوں کی (2 ٹکڑے، ہر ایک 6 انچ)	30
چکن کڑھی (2 oz، 60 گرام)	0
دال (1 کپ، 125 ملی لیٹر)	15
کم چکنائی والی ڈریسنگ کے ساتھ سبز سلاد (1 چائے کا چمچ، 5 ملی لیٹر)	0
تازہ پھل کا سلاد (1/2 کپ، 125 ملی لیٹر)	15
چائے - بغیر شکر والی (کم چکنائی والے دودھ کے ساتھ 1/2 کپ، 125 ملی لیٹر)	6
کل	66 گرام

دوپہر بعد کا اسنیک

مقام: کام پر وقت: شام 3 بجے

غذا	گرام کاربوہائیڈریٹ (تقریباً)
کم چکنائی والا سادہ دہی (3/4 کپ، 175 ملی لیٹر)	15
نیلے بیر (1/2 کپ، 125 ملی لیٹر)	9
کل	24 گرام

رات کا کھانا

مقام: WXY ریستوران میر وقت: شام 6 بجے

غذا	گرام کاربوہائیڈریٹ (تقریباً)
چاول، پکا ہوا باسمتی (2/3 کپ، 150 ملی لیٹر)	30
دال (1 کپ، 125 ملی لیٹر)	15
لیمب مسالہ (4 oz، 120 گرام)	0
مخلوط سبزیار (2 کپ، 500 ملی لیٹر)	0
چائے - بغیر شکر والی (کم چکنائی والے دودھ کے ساتھ 1/2 کپ، 125 ملی لیٹر)	6
کل	51 گرام

ریستوران میں صحت بخش کھانے کے لیے 6 مفید تجاویز

1 خصوصی درخواستیں کریں

- ☐ اپنے کھانے کو مختلف طریقے سے تیار کرنے کو کہیں۔ مثال کے طور پر، فرائی کیے ہوئے کے بجائے بیک کیا ہوا مانگیں۔ آپ اپنے آرڈر کردہ آئٹمز میں شکر یا چکنائی شامل نہ کرنے کی بھی درخواست دے سکتے ہیں۔
 - ☐ فریج فرائیز کے بجائے اضافی سبزیوں طلب کریں۔
 - ☐ اس کے ساتھ سلاد ڈریسنگ، ٹاپنگ اور ساسیج مانگ کر چکنائی کی مقدار کو کنٹرول کریں۔
 - ☐ آدھے پورشنز منگوائیں۔ اپنے کھانے کے سائز میں اضافہ کرنے کی مزاحمت کریں خواہ یہ سودے بازی ہی کیوں نہ ہو! پورشنز جتنے بڑے ہوں گے، آپ کو اسے کھانے کا لاپ اتنا ہی زیادہ ہوگا جو ضرورت کے لحاظ سے زیادہ ہوگا۔
 - ☐ مغربی طرز کے ریستوران میں، بریڈ اور مکھن کی شروع میں ہی مزاحمت کریں، یا اسے ہٹانے کے لیے کہیں۔
- ترکیب پکوان کے درمیان فرق کے لحاظ سے، کچھ اہم پکوان میں چکنائی والے مواد کی مقدار کم یا زیادہ ہوسکتی ہے۔ اگر آپ پُریقین ہونا چاہتے ہیں تو بہتر ہے کہ سرور (پیش کرنے والے) سے معلوم کریں۔**

2 متبادل تلاش کریں

اس کی جگہ یہ لیں...	یہ لینے کے بجائے...
سلاد، اپما، پاپز	سموسے، پکوڑے، وڈی، کچوری اور پوری
سلاد یا سبزیوں کا پورشن (حصہ)	فریج فرائز
سالم اناج کی روٹی، چپاتی، یا بریڈز، باسمنی چاول، بھورے چاول (دستیاب ہونے پر)	پرائے، پوری، سفید چاول، فرائیڈ چاول، فرائیڈ آلو
کم چکنائی والی ڈریسنگ جیسے رائے یا لیموں کا رس	کریم والی سلاد ڈریسنگ
شوربہ پر مبنی یا سبزیوں کے سوپ	ناریل یا کریم سوپ
بغیر چربی والا گوشت، بغیر جلد والی پالیٹری، مچھلی، انڈے، کم چربی والا چیز اور پنیر، ٹوفو، سویا کی مصنوعات، پہلی دانہ دار ترکیاری (جیسے دال، چنے، پھلیاں)	زیادہ نمک والے، زیادہ چربی والے گوشت جیسے خنزیر کی پسلیاں، چکن ونگس، ساسیج، وینرس، اور پروسیس کیا ہوا لنچن میٹس
کم سوڈیم والے اختیارات	زیادہ سوڈیم (نمک) مواد والے ساسیج، جیسے کچھ مخصوص چٹنیاں
پھل، کم چربی والا دہی، کم چربی والی لسی، لٹی یا کم چربی والے دودھ کے ساتھ کیپ چینو	زیادہ چکنائی والی شربتی جیسے مٹھائی، جلیبی، لڈو، کھیر

3 کھانا بنانے کا طریقہ چیک کریں

- ☐ مینو پر صحت بخش کھانا بنانے کے طریقوں پر نظر ڈالیں: سینکا ہوا، بھاپ میں بنا ہوا، تلا ہوا، ہلکی آچ میں پکا ہوا، سیخوں پر بھنا ہوا، گریل کیا ہوا، یا تندور میں پکایا ہوا۔
- ☐ پوچھیں کہ آیا باورچی گھی بدلے تیل استعمال کرسکتا ہے، بھوننے کی بجائے سینک کر پکا سکتا ہے، یا تیل یا نمک کی مقدار کو کم کرسکتا ہے، گوشت کے پتلے ٹکڑے کرسکتا ہے، ٹوسٹ کیا ہوا مسالے دار روٹی دے سکتا ہے یا بغیر مکھن والا نان دے سکتا ہے۔
- ☐ اگر کوئی مینو آئٹم آپ کے لیے نامانوس ہے تو اپنے سرور (پیش کرنے والے) سے اس کے اجزاء اور کھانا پکانے کے طریقہ کار کے بارے میں پوچھیں۔

4 صحت بخش مشروبات کا انتخاب کریں

☐ پانی، کم چربی والے دودھ، شوگر فری یا ڈائنٹ والے ڈرنکس، شفاف چائے، یا مشروبات جیسے کہ شکر، شہد یا شربت شامل کیے بغیر ہریل چائے یا کالی کافی طلب کریں۔

☐ کھانے کے ساتھ بہت زیادہ الکحل پینے سے آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح یا تو بہت زیادہ یا بہت کم ہوسکتی ہے۔ اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے اس بارے میں بات کریں کہ آیا الکحل پینا محفوظ ہے، اور کتنی پینی چاہیئے۔

5 بوفے میں باشعور انتخاب کریں

☐ بوفے ٹیبل کے آس پاس جائیں اور دیکھیں کہ کون سے کھانے پیش کیے جاتے ہیں۔ نوٹ کریں کہ آپ کو کون سے کھانے پسند ہیں اور کون سا آپ نہیں لے سکتے ہیں۔

☐ ہر کورس کے لیے صرف ایک بار ہی بوفے لائن میں جائیں۔ اگر بوفے میں بہت زیادہ ٹیمپٹیشن ہے تو، دستیاب ہونے پر، اس کی بجائے مینو سے آرڈر کریں۔

☐ رہنمائی کے لیے پلیٹ طریقہ استعمال کریں۔

☐ اگر آپ کو متعدد اقسام پسند ہیں تو، اپنے پسند کے ہر ایک کھانے کی چھوٹی مقدار لیں۔ یا، وہ مقدار کھائیں جو آپ ریسٹوران میں باقاعدہ طور پر کھائیں گے۔ ایک اشتہا آور، جیسے کہ سلاد، ایک مین کورس، اور ایک صحت بخش شربتی چنیں۔

6 اپنی رفتار میں رہیں

☐ ہر لقمے کا مزہ لینے اور کھانے کے تجربے کا لطف اٹھانے کے لیے وقت نکالیں۔

☐ شکم سیر اور مطمئن محسوس ہونے پر رک جائیں۔ آپ کے دماغ کو یہ سمجھنے میں تقریباً 20 منٹ لگتا ہے کہ آپ کا پیٹ بھر گیا ہے۔

☐ زیادہ کھانے سے بچنے میں مدد کے لیے پانی پیئیں۔

ناشتہ

مقام:

گرام کاربوہائیڈریٹ (تقریباً)	غذا
	کڑ

صبح کا اسنیک

مقام:

گرام کاربوہائیڈریٹ (تقریباً)	غذا
	کڑ

دوپہر کا کھانا

وقت:

مقام:

غذا

گرام کاربوہائیڈریٹ (تقریباً)

کُل

دوپہر بعد کا اسنیک

وقت:

مقام:

غذا

گرام کاربوہائیڈریٹ (تقریباً)

کُل

رات کا کھانا

وقت:

مقام:

غذا

گرام کاربوہائیڈریٹ (تقریباً)

کُل

شام کا اسنیک

وقت:

مقام:

غذا

گرام کاربوہائیڈریٹ (تقریباً)

کُل

فرہنگ خون میں گلوکوز

خون میں گلوکوز خون میں موجود گلوکوز (شکر) کی مقدار ہے۔

کاربوہائیڈریٹ

کاربوہائیڈریٹ کھانے میں پائی جانے والی تین اہم تغذیہ میں سے ایک ہے۔ نشاستہ، پھل، دودھ کی مصنوعات، اور کچھ سبزیوں میں کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔ آپ کے جسم کو توانائی کے لیے کاربوہائیڈریٹس کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کا جسم انہیں گلوکوز نام کے شکر میں تقسیم کرتا ہے۔



diabetes.ca | 1-800 BANTING (226-8464) | info@diabetes.ca

**DIABETES
CANADA**

ڈائٹیز کینیڈا ذیابیطس کی نظر نہ آنے والی وبا کو ظاہر کر رہا ہے اور اہم ضروری بنا رہا ہے۔ لگ بھگ 11.5 ملین کینیڈائی ذیابیطس یا ماقبل ذیابیطس کا شکار ہیں۔ اب ذیابیطس - صحت پر پڑنے والے اس کے اثرات ساتھ ہی اس سے وابستہ الزام، شرم اور غلط معلومات کے خاتمہ کا وقت ہے۔ ڈائٹیز کینیڈا نے ذیابیطس کے خاتمے کے لیے تعلیم اور معاون خدمات، نگہداشت صحت کے پیشہ ور افراد کے لیے وسائل، حکومتوں، اسکولوں اور جائے کار کی پیروی کرنے اور علاج کو بہتر کرنے اور علاج کی تلاش کے واسطے تحقیق کے لیے فنڈنگ کے ذریعے کینیڈا کے باشندوں کے ساتھ شراکت داری کی ہے۔