

موضوع: موٹاپے کی روک تھام اور صحت مند تر زندگیوں کی حوصلہ افزائی مارچ 2012

مارچ قومی تغذیہ کا مہینہ ہے اور حالیہ ترین قومی بنیادی اشاریے کے مطابق نشوونما سے تعلق رکھنے والی معذوریوں کے شکار 68 فیصد بالغ افراد وزن کی زیادتی یا موٹاپے کا شکار ہیں۔ اس بات کو مدنظر رکھتے ہوئے کہ کئی افراد کی نقل و حرکت محدود ہوتی ہے، صحت مند زندگی گزارنا اور صحت مند کھانا کھانا ان کی روزمرہ کی زندگیوں میں پہلے سے زیادہ اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

وزن کی زیادتی یا موٹاپے کی وجہ سے کسی انسان کے لئے کئی اہم بیماریوں اور امراض کا خطرہ کافی بڑھ جاتا ہے جس کی وجہ سے زندگی کے معیار اور عمر میں کمی واقع ہوسکتی ہے۔ یہ اکلیلی امراض قلب، ہائپرٹینشن، ٹائپ 2 ذیابیطس، کینسر اور ہائپر کولیسٹرولیمیا، کے علاوہ دیگر کئی بیماریوں کا باعث بن سکتا ہے۔

وزن کا انتظام اور صحت مند زندگی گزارنے کی ضرورت سے باخبر رہنا، اور جس قدر مناسب ہو، صحت مند زندگی کو فروغ دینا ضروری ہے، جس میں غذا کے درست انتخابات اور سرگرمیاں شامل ہیں۔ صحت مند وزن کی حد کا انحصار کئی عناصر پر ہے، جیسے کسی شخص کا قد، وزن اور عمر وغیرہ۔ اس کا تعین غذا و مشروب سے حاصل ہونے والی توانائی اور جسمانی سرگرمی اور ورزش کے ذریعے خرچ ہونے والی توانائی کے درمیان توازن سے ہوتا ہے۔ بہترین صحت، بھبود اور مجموعی معیار زندگی کو یقینی بنانے کے لئے، نشوونما سے تعلق رکھنے والی معذوریوں کے شکار افراد کو صحت مند وزن حاصل کرنے یا برقرار رکھنے میں رہنمائی یا مدد کے لئے مندرجہ ذیل آسان اقدامات استعمال کیے جاسکتے ہیں:

- اگر آپ کھانے کی تیاری میں شامل ہوں تو لوگوں کے لئے تجویز کردہ خوراک، یا ان کے میڈیکل پریکٹیشنر کی دی گئی ہدایات کے مطابق، ان کے لئے فائدہ مند انتخابات کرنے، اور مناسب مقدار میں کیلوریاں لینے اور کھانے اور اسٹیک کے لئے غذا کی درست مقدار لینے میں ان کی مدد کریں۔
- صحت مندانہ انتخابات کی ہمیشہ دستیابی کو یقینی بنائیں۔
- ہفتہ وار مینو میں کم چکنائی والے پروٹین پر مشتمل کھانوں، جیسے سمندی غذا، بغیر چربی کے گوشت، مرغی اور لیگوں کے استعمال کی حوصلہ افزائی کریں۔
- ڈونٹ، کیک، کوکیز اور کینڈی جیسی کم غذائیت اور زیادہ کیلوری والی غذاؤں کے بجائے غذائیت سے بھرپور پھل اور سبزیوں کے کم از کم پانچ حصوں (2 1/2 کپ) کے استعمال کی حوصلہ افزائی کریں۔
- کیلوری میں کمی کے لئے شکر آمیز مشروبات جیسے سوڈا، فروٹ پنچ، توانائی بخش مشروبات، اور میٹھی چائے کے بدلے پانی اور چینی سے پاک یا بغیر شکر آمیز مشروبات کے استعمال کی حوصلہ افزائی کریں۔
- کم چربی یا چربی سے پاک دودھ کے مصنوعات جیسے دہی، پنیر یا دودھ کے استعمال کی حوصلہ افزائی کریں۔
- فائبر میں اضافے کے لئے روزمرہ کی غذا میں سالم اناج، جیسے سالم اناج والے بریڈ اور پاستہ شامل کریں
- باہر کھانا کھاتے وقت، اس فرد کو ایسے ریستوران منتخب کرنے کی حوصلہ افزائی کریں جو صحت مند اور کم کیلوری والے ایسے غذائی انتخابات پیش کرتے ہیں جو ان کی تجویز کردہ خوراک کے مطابق ہوں۔ غذا کے انتخابات کے لئے ماہر تغذیہ سے رہنمائی حاصل کریں۔

سند یافتہ رہائشی سہولیات میں رہنے والے تمام افراد کے لئے:

- مثالی نمونہ پیش کر کے کر کے صحت مند کھانے اور اضافی جسمانی سرگرمی کی حوصلہ افزائی کریں۔ ورزش کا کوئی بھی پروگرام شروع کرنے سے پہلے اس بات کو یقینی بنانا ضروری ہے کہ قابل قبول سرگرمی کی نوعیت یا مقدار پر طبی اعتبار سے کوئی پابندی نہیں ہے۔
- میڈیکل پریکٹیشنر کے عائد کردہ کسی پابندیوں کے مطابق لوگوں کو اپنے روزمرہ کے معمول میں ورزش یا جسمانی سرگرمی شامل کرنے کے لئے ان کی حوصلہ افزائی کریں۔

اگر کسی کے منصوبے میں کسی بھی طریقے سے کھانا شامل ہو، تو اس بات کو ہمیشہ یقینی بنائیں کہ جو بھی غذا کھائی جاتی ہے وہ ان کے منصوبے کے مطابق تیار کی گئی ہے (جیسے کہ کٹا ہوا، پسا ہوا، وغیرہ)

صحت بخش خوراکیوں سے متعلق مزید معلومات کے لئے براہ کرم www.cnpp.usda.gov/dietaryguidelines.htm ملاحظہ کریں۔ معذوری افراد کے لئے جسمانی سرگرمی کے رہنما اصول کے لئے www.health.gov/paguidelines ملاحظہ کریں۔

HSA07 – 03/12