

پرچہ ب

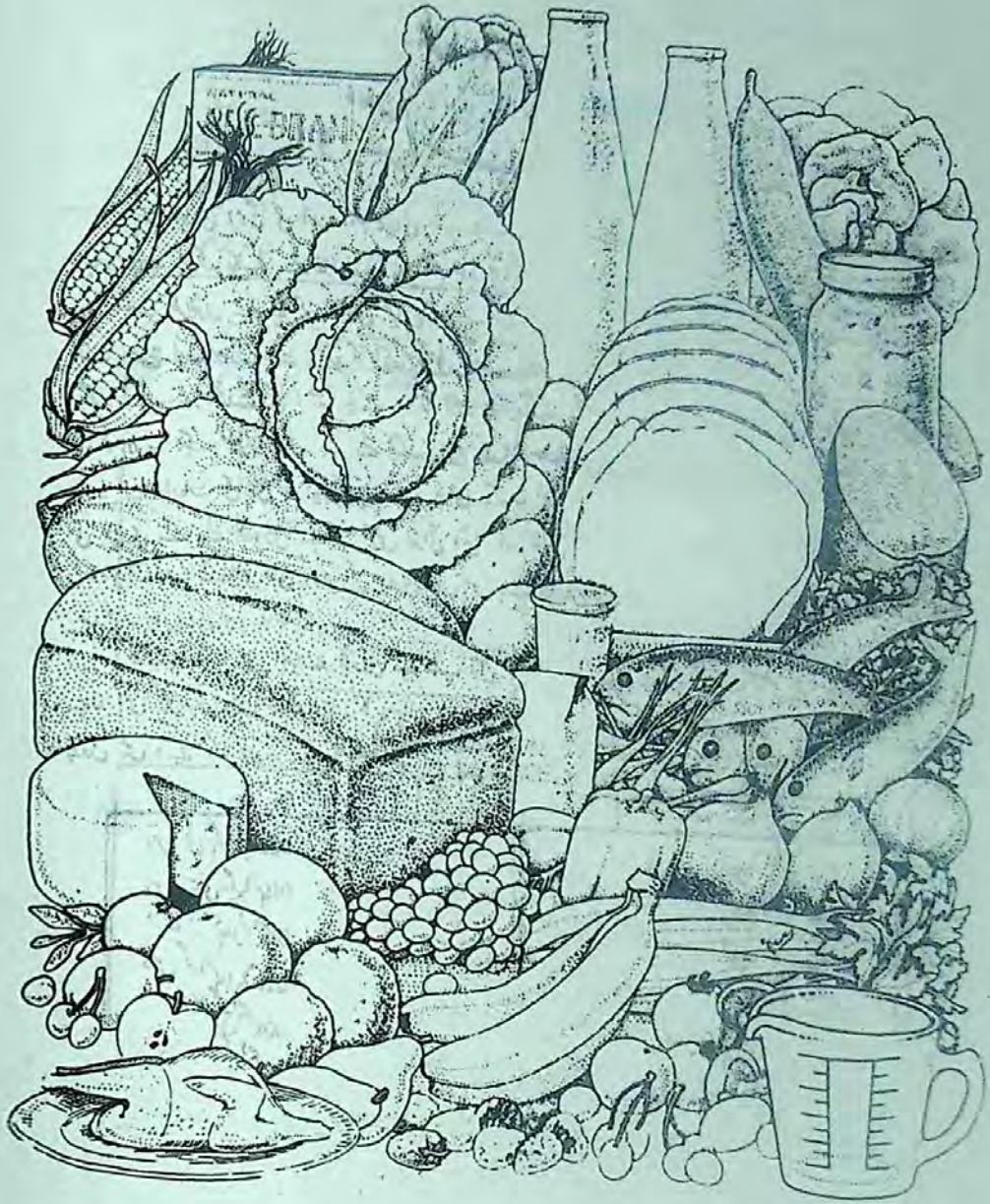
● غذا اور غذائیت

(Food and Nutrition)

● پارچہ بافی اور لباس

(Textiles and Clothing)

غذا اور غذائیت



غذا کی اہمیت

غذا اور اس کی اہمیت

ہر کھائی پی جانے والی چیزیں غذا نہیں کہلا سکتیں بلکہ صرف وہ اشیائے خوردنی جو ہماری جسمانی ضروریات اور اس کے تقاضوں کو پورا کرنے کی اہلیت رکھتی ہوں۔ غذا کہلاتی ہیں۔ اس طرح غذا کا مکمل اور درست مفہوم سمجھنے کے لیے جسمانی ضروریات کے بارے میں جاننا نہایت ضروری ہے۔ ہمارے ان جسمانی تقاضوں میں قوت و حرارت، نشوونما اور نظاموں کے درست افعال شامل ہیں۔

جسمانی ضروریات (Body Needs)

زندہ اور تندرست رہنے کے لیے جسم کی تین بنیادی ضروریات کا پورا ہونا ضروری ہے۔ مثلاً قوت و حرارت کی فراہمی، نشوونما پانا اور تمام نظاموں کا عمل درست ہونا۔

1- قوت و حرارت : یہ زندگی کے لیے ناگزیر ہے جس کے بغیر کام کاج، کھیل کود، نشوونما پانا یا بڑھنا، پھولنا پھلنا اور جسمانی نظام کی کوئی بھی حرکت و عمل ناممکن ہے۔ دوران خون نظام ہاضمہ، نظام اخراج، دل کے دھڑکنے اور سانس لینے اور جسم کے تمام تر نظاموں کی حرکات و سکنات کا انحصار ہماری جسمانی قوت و حرارت پر مبنی ہے۔

2- نشوونما | بڑھنے کا عمل ہر جاندار کے لیے ایک قدرتی امر ہے جس کے بغیر کوئی بچہ جوان یا بڑا نہیں ہو سکتا۔ نشوونما کے عمل کا انحصار جسمانی خلیات کی تعمیر و بحالی پر منحصر ہوتا ہے۔ جن سے مل کر ہمارا جسم بنتا اور نشوونما پاتا ہے۔

3- درست نظام : صحت اور تندرستی کے لیے تمام جسمانی نظاموں کا باقاعدہ ہونا اور درست طور پر عمل کرنا لازمی ہے۔ کسی بھی نظام میں خرابی پیدا ہونے سے صحت بگڑنے لگتی ہے۔ کمزوری اور کئی بیماریاں لاحق ہونے لگتی ہیں۔ مثلاً دوران خون درست نہ رہے تو بلڈ پریشر نظام انہضام خراب ہونے سے دست، تہ، پیچش، قبض وغیرہ اور نظام تنفس کے بگڑنے سے دم، دل اور پھیپھڑوں کی کئی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

غذا کی تعریف (Definition of Food)

ہر وہ کھائی پی جانے والی چیز جو ہماری جسمانی ضروریات پوری کرنے کے لیے قوت و حرارت پیدا کرنے، خلیات کی تجدید و بحالی اور نظاموں کو درست و باقاعدہ رکھنے میں سے کوئی بھی ضرورت پوری کرنے کی صلاحیت رکھتی ہو ہماری غذا کہلاتی ہے۔

وضاحت

مندرجہ بالا تعریف کی روشنی میں دن بھر میں کھائی پی جانے والی بے شمار چیزوں میں سے ہر چیز ہماری غذا نہیں ہوتی کیونکہ ہر اشیائے خوردنی، میں ہماری جسمانی ضروریات پوری کرنے کی طاقت نہیں ہوتی۔ اس لیے صرف وہی اشیائے خوردنی ہماری غذا یا خوراک کہلا

سکتی ہیں جو ہماری صحت و نشوونما کی ضامن ہوں مثلاً دودھ، گوشت، اٹلے، پھل، سبزیاں، اناج اور ان سے بنی ہوئی چیزیں۔ پیٹ بھر کر کھانا جانے والی غذائیں جن پر ہماری زندگی کا دارومدار ہوتا ہے بنیادی غذائیں (Staple Foods) کہلاتی ہیں۔ مثلاً گیہوں، چاول، مکئی وغیرہ۔ باقی چیزیں مثلاً پان، تمباکو، چائے کی پتی، کافی پاؤڈر، چیونٹ وغیرہ جیسی متعدد دوسری اشیاء ہم صرف لذت کے لیے کھاتے ہیں مگر ان میں ہماری ”حیات و بقاء“ اور تندرستی کے لیے کوئی خاصیت و قوت موجود نہیں ہوتی وہ سب غیر ضروری اشیاء خوردنی کہلاتی ہیں بلکہ ایسی چسکے دار اشیاء اکثر نشہ آور بھی ہوتی ہیں اور ان میں عموماً ایسے کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو ہماری صحت کے لیے شدید مضر ثابت ہو سکتے ہیں۔ جن کی زیادتی سے مختلف قسم کے جسمانی کینسر اور دیگر بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔

غذا کے مقاصد یا اہم کام (Basic Functions of Food)

- خوراک صرف ذائقے، پیٹ بھرنے، آپس میں دوستی اور میل جوڑ بڑھانے یا خوشی کی غرض سے نہیں کھائی جاتی بلکہ یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ زندہ رہنے، نشوونما پانے اور تندرستی حاصل کرنے کی ضروریات پوری کرنے کے لیے خوراک اشد ضروری ہے۔ ہوا اور پانی کے بعد ہماری زندگی و صحت کا بنیادی دارومدار ہماری غذا پر ہوتا ہے۔ مثلاً
- ☆ درست اور صحیح خوراک سے انسان صحت مند، تندرست و توانا رہتا ہے۔
 - ☆ غذا نہ ملے تو انسان زندہ نہیں رہ سکتا۔
 - ☆ کم یا غلط خوراک کھانے سے انسان کمزور، بیمار اور غذائی تغذیے کا شکار ہو جاتا ہے۔

غذائی تغذیہ (Malnutrition)

- مسلسل کچھ عرصے تک مناسب خوراک نہ ملنے یا خوراک میں کمی و بیشی رہنے سے صحت بگڑنے یا صحت خراب ہونے کو غذائی تغذیہ کہا جاتا ہے۔
- ☆ اگر خوراک مقدار میں کم ہو تو وزن میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ جسمانی کمزوری اور اس سے متعلقہ بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔
 - ☆ اگر خوراک مقدار میں زیادہ ہو تو وزن میں اضافہ، موٹاپا اور اس سے متعلق متعدد بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

اس طرح غذا کے چند اہم کام اور بنیادی مقاصد مندرجہ ذیل ہیں۔

- 1- بقائے حیات کے لیے غذا ہمارے جسم میں قوت و حرارت پیدا کرتی ہے۔
- 2- نشوونما کے لیے غذا ہمارے جسم میں خلیات کی تعمیر و مرمت کرتی ہے۔
- 3- صحت و تندرستی کے لیے غذا ہمارے جسم میں تمام نظاموں کو باقاعدہ و برقرار رکھتی ہے۔

1- خوراک جسم کو حرارت و توانائی فراہم کرتی ہے (Food Supply Heat and Energy to the body)

ہمارا جسم دن رات مسلسل کام میں مصروف رہتا ہے حتیٰ کہ سونے اور آرام کرنے کی حالت میں ہمارے اندرونی نظام مثلاً دل، حرکت کرنا، سانس لینا، معدے کا کام کرنا وغیرہ سب مسلسل مصروف عمل رہتے ہیں۔ ان میں کسی ایک کی حرکت عمل بند ہو جانے سے انسان کی

موت واقع ہو جاتی ہے۔ ان تمام نظاموں کی عمل کاری اور ہماری تمام تر حرکات و سکنات کے لیے قوت کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ حرارت ہمیں صرف خوراک سے میسر ہوتی ہے۔

2- خوراک جسمانی خلیات کی تعمیر و نشوونما کرتی ہے۔ (Food Builds and Repairs Body Tissues) ہمارے جسم کا ہر حصہ مختلف قسم کے خلیات کا مجموعہ ہے جو جسم کے مسلسل کام کرتے رہنے کی وجہ سے گھٹے اور ٹوٹے پھوٹے رہتے ہیں۔ خوراک ان خشک اور ناکارہ خلیات کی مرمت و بحالی کرتی ہے اور بڑھنے، پھولنے، پھلنے اور نشوونما پانے کے لیے نئے اضافی خلیات کی تعمیر و تجدید کا بنیادی کام سرانجام دیتی ہے۔ نئے نئے بچوں کا نشوونما کر جانے والے خوراک ہی کا مرہون منت ہے۔

3- خوراک جسمانی نظاموں کو برقرار رکھتی ہے اور قوت مدافعت پیدا کرتی ہے۔ (Food Regulates the body systems and increases Resistance Power)

خوراک ہمارے جسم کے تمام تر نظاموں کے سلسلے اور افعال کو باقاعدہ اور برقرار رکھنے کا نہایت اہم کام کرتی ہے۔ جس سے ہمارے جسم میں بیماریوں سے مقابلے کی استطاعت اور قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے اور یوں خوراک ہمیں بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتی ہے۔

ان بنیادی کاموں کے علاوہ خوراک نفسیاتی اور معاشرتی کام بھی کرتی ہے۔

نفسیاتی کام:- خوراک انسان کی نفسیات پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہے۔ خوش ذائقہ خوراک سے طبیعت میں خوشی پیدا ہوتی ہے۔ کھانا پیٹ بھر کر کھایا جاتا ہے جبکہ بد ذائقہ اور غیر دلکش خوراک سے طبیعت میں چڑچڑاپن اور غصہ ابھرتا ہے اور کھانا بھی کم کھایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ روزمرہ کی کھائی جانے والی روایتی خوراک کی جگہ نئی قسم کی خوراک کھائی جائے تو اس سے طبیعت میں تسکین پیدا نہیں ہوتی مثلاً روٹی اور پراٹھا کھانے والے کو کیک، پیسٹری یا چائیز فوڈ کھانے کے بعد بھی کھانے کا خلا محسوس ہوتا ہے گا کیونکہ ان کے لیے یہ چیزیں چسکے تو ہو سکتی ہیں لیکن پیٹ بھرنے کا سامان نہیں۔

معاشرتی کام:- آپس میں میل جول اور دوستی و تعلقات بڑھانے کے لیے خوراک اہم کردار ادا کرتی ہے۔ گھر، سکول، محلے یا کسی بھی تہوار میں کھانے پینے کے بغیر گرمجوشی اور رونق کے احساسات پیدا نہیں ہوتے۔ کھلانے پلانے سے محبت، خاطر مدارات اور عزت افزائی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

غذا کی خصوصیات

تحقیقات سے واضح ہوتا ہے کہ ہر غذا کی خصوصیات ایک جیسی نہیں ہوتیں۔ مختلف غذائیں جسم میں مختلف کام سرانجام دینے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ مثلاً کچھ غذائیں جسم کو قوت و حرارت فراہم کر سکتی ہیں۔ کچھ غذائیں خلیات کی تعمیر کرنے اور کچھ غذائیں جسمانی نظاموں کو درست رکھنے کی صلاحیت رکھتی ہیں جبکہ بعض غذائیں مثلاً دودھ وغیرہ ایسی ہیں جو کم و بیش تینوں ضروریات پوری کرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ غذا کی افادگی صلاحیت (Nutritive Value) جس قدر زیادہ ہوتی ہے۔ اسی قدر ہمارے لیے اس کی اہمیت زیادہ ہوتی ہے۔ کام کرنے کی صلاحیت یا جسم میں افادیت کے اعتبار سے غذاؤں کو مختلف اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے مثلاً قوت و حرارت بخش غذائیں، تعمیری غذائیں مدافعتی یا محافظ غذائیں۔

1- قوت بخش غذائیں (Energy Foods)

ان کا بنیادی کام جسم میں قوت و حرارت پیدا کرنا ہے۔ ان کے غذائی ذرائع میں اناج، دالیں، نشاستہ دار سبزیاں اور پھل (شکر قندی) تمام میٹھی غذائیں (چینی، جام، گڑ، شہد، پھل، مٹھائیاں) اور روغنی غذائیں (گھی، مکھن، بالائی، مغزیات، تیل وغیرہ) شامل ہیں۔

2- تعمیری غذائیں یا نشوونمائی غذائیں (Body Building Foods)

ان کا بنیادی کام جسم کے خلیات کی تعمیر و بحالی اور نشوونما کرنا ہے۔ ان کے غذائی ذرائع میں دودھ، گوشت، انڈے، مچھلی، پنیر اور ان سے بنی ہوئی چیزیں شامل ہیں۔

3- مدافعتی یا محافظ غذائیں (Protective Foods)

ان کا بنیادی کام جسم کے تمام نظاموں کو درست و باقاعدہ رکھنا ہے۔ ان کے غذائی ذرائع میں خصوصی طور پر تازہ سبزیاں اور پھل اور دیگر تمام غذائیں شامل ہیں۔

خوراک کے ذرائع (Sources of Food)

ہم جو خوراک بھی کھاتے ہیں وہ ہمیں بنیادی طور پر دو ذرائع سے حاصل ہوتی ہے یعنی حیواناتی اور نباتاتی ذرائع۔

حیواناتی ذرائع

ان میں وہ تمام غذائیں شامل ہیں جو ہمیں جانوروں اور پرندوں سے حاصل ہوتی ہیں۔ مثلاً دودھ، گوشت، مچھلی، انڈے، بالائی، چربی، دہی، گھی، مکھن وغیرہ۔

نباتاتی ذرائع

ان میں پودوں سے حاصل ہونے والی تمام غذائیں شامل ہیں۔ مثلاً ہر قسم کا اناج، دالیں، سبزیاں، پھل اور تیل وغیرہ۔

خوراک کی خصوصیات یا غذائی اجزاء (Essential Food Nutrients)

یہ جان لینے کے بعد کہ خوراک زندگی کی بنیادی ضرورت ہے ہمیں اس بات کا علم ہونا چاہیے کہ خوراک میں ایسی کون سی غذائی خصوصیات ہیں۔ جن کی بنا پر ہماری جسمانی ضروریات کو پورا کرنے کی اہلیت رکھتی ہیں۔

دراصل ہر کھائی پنی جانے والی چیز چند کیمیائی اجزاء کا مرکب ہوتی ہے۔ غذاؤں کے طرح طرح کے ذائقے اور مختلف قسم کے لال، پیٹلے، ہرے رنگ سب انہی کیمیائی اجزاء کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ انہی کیمیائی اجزاء میں سے چند ایسے ہوتے ہیں جو ہمارے جسم میں تندرستی تو آتی اور نشوونما کے لیے لازمی ہیں۔ ایسے کیمیائی اجزاء کو ضروری غذائی اجزاء کہا جاتا ہے۔ اس طرح کسی بھی خوراک کی اہمیت کا انحصار یا اس کی غذائیں (Nutritive Value) انہی کیمیائی اجزاء پر مبنی ہوتی ہیں۔ یہ غذائی اجزاء درج ذیل ہیں۔

غذائی اجزاء (Food Nutrients)

خوراک میں موجود ایسے کیمیائی مادے جو ہمارے جسم کی نشوونما کرنے، توانائی فراہم کرنے اور تمام نظاموں کی درنگی اور بحالی

لیے اشد ضروری ہیں۔ وہ ضروری غذائی اجزا کہلاتے ہیں۔ جن کی تعداد چھ ہے۔ ان کے نام درج ذیل ہیں۔

- 1- پروٹین (Proteins)
- 2- کاربوہائیڈریٹ یا نشاستہ (Carbohydrates)
- 3- چکنائی یا روغنیات (Fats)
- 4- وٹامن یا حیاتین (Vitamins)
- 5- معدنی نمکیات (Minerals)
- 6- پانی (Water)

غذائی اجزا کی اہمیت اور بنیادی کام

غذائی اجزا جسم میں مخصوص اور اہم ترین کام کرتے ہیں اور چونکہ صحت و تندرستی اور زندگی کا مکمل دار و مدار انہی غذائی اجزا پر ہوتا ہے اسی لیے خوراک میں موجود نامیاتی و غیر نامیاتی مرکبات کو ضامن صحت اور ضامن حیات بھی کہا جاتا ہے ہر غذائی جز کے اپنے اپنے مخصوص اور الگ کام ہوتے ہیں۔ جنہیں وہ جسم کے لیے انجام دیتا ہے۔ لیکن ان میں سے کوئی جز بھی ایسا نہیں جو مکمل طور پر اپنے کام اکیلا ہی انجام دے سکتا ہو ہر جز خود مختار ہونے کے باوجود دوسرے پر انحصار بھی کرتا ہے۔ یوں یہ سارے اجزائے خوراک آپس میں مل جل کر جسم کے سارے کام انجام دیتے ہیں اور کسی ایک کی خوراک میں کمی دوسروں کے افعال پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ اس لیے ہمیشہ ایسی خوراک کھانی چاہیے جس میں یہ تمام غذائی اجزاء اپنی متناسب مقدار میں موجود ہوں۔ ایسی خوراک کو متوازن خوراک یا متوازن غذا (Balanced diet) کہتے ہیں۔ ایسی خوراک اچھی صحت کی ضامن ہوتی ہے۔ خوراک میں موجود مختلف غذائی اجزا کے مخصوص کام اور ان کے غذائی ذرائع مندرجہ ذیل ہیں۔

1- پروٹین (Proteins)

بنیادی کام:- جسمانی خلیات کی تعمیر، نشوونما اور ان کی مرمت کرنا۔

غذائی ذرائع:- گوشت مثلاً گائے، بکرا، مرغی، مچھلی وغیرہ۔ دودھ مثلاً تازہ اور خشک دودھ اور انڈے۔

2- کاربوہائیڈریٹ یا نشاستہ (Carbohydrates)

بنیادی کام:- جسم کو قوت و حرارت مہیا کرنا۔

غذائی ذرائع:- تمام اناج و دالیں اور ان سے بنی اشیاء مثلاً سوچی، میدہ، دلہیا۔ میٹھی چیزیں مثلاً چینی اور ان سے بنی اشیاء نشاستہ سبزیاں اور پھل مثلاً آلو، شکر قندی وغیرہ۔

3- روغنیات (Fats)

بنیادی کام:- یہ قوت و حرارت فراہم کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔

غذائی ذرائع:- حیوانی ذرائع میں مکھن، دیسی گھی، چربی، مچھلی کا تیل وغیرہ۔ نباتاتی ذرائع میں مغزیات، گری، تل، بیجوں کے تیل

درسویا مین کاتیل وغیرہ۔

4- وٹامن یا حیاتیاتین (Vitamins)

بنیادی کام:- جسمانی نظاموں کو باقاعدہ و برقرار رکھنا۔
غذائی ذرائع:- تمام قسم کی حیواناتی و نباتاتی غذا کیسے مثلاً اناج، پھل، سبزیاں، گوشت، دودھ، انڈے وغیرہ۔

5- معدنی نمکیات (Minerals)

بنیادی کام:- جسمانی نظاموں کو درست اور بحال رکھنا۔
غذائی ذرائع:- تمام قسم کی حیواناتی و نباتاتی غذا کیسے۔

6- پانی (Water)

بنیادی کام:- خون اور جسم کے تمام سیال مادوں کو رقیق اور جلد و جھلیوں کو مرطوب رکھنا۔

غذائی ذرائع:- تازہ پانی کے علاوہ دودھ، رس، دارسبزیاں، پھل، شربت، چائے اور دیگر مشروبات وغیرہ۔

نوٹ..... عام طور پر پانی کو غذائی اعتبار سے اس لیے غذائی اجزا میں شمار نہیں کیا جاتا کہ اس میں بذات خود کوئی غذائیت نہیں ہوتی۔ لیکن زندگی

کے لیے اس کی ضرورت سے انکار بھی نہیں کیا جاسکتا کیونکہ پانی ہمارے جسم میں پیاس، بھگانے کے علاوہ اور بھی بہت اہم کام انجام دیتا ہے۔ مثلاً

1- جسم میں جو عمل مسلسل ہو رہے ہوتے ہیں پانی ان میں سے بیشتر میں شامل ہوتا ہے۔ مثلاً نظام انہضام اور نظام انجذاب کے

دوران پانی بطور کیمیا کام کرتا ہے۔

2- ہمارے جسمانی وزن کا آدھے سے زیادہ حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے جو خون اور دوسرے جسمانی مادوں کو رقیق حالت میں رکھتا

ہے اور جسم کو تازہ رکھتا ہے۔

3- یہ غذائی اجزا کو خود میں تحلیل کر کے انہیں آنتوں، خون، خلیات اور جسم کے تمام حصوں تک پہنچاتا ہے۔

پانی کی ضرورت پوری کرنے کے لیے سادہ پانی کے علاوہ دودھ، شربت، سرد یا گرم مشروبات، رس، دارسبزیوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔

سوالات

1- غذا سے کیا مراد ہے؟ اس کی ہماری زندگی میں کیا اہمیت ہے۔ تفصیلاً لکھیں۔

2- غذائیت پر مفصل نوٹ لکھیں۔

3- غذائی اجزا سے کیا مراد ہے؟ ان کی اقسام اور اہمیت کے بارے میں لکھیں۔

4- مندرجہ ذیل کی وضاحت کریں۔

(الف) غذائی تغذیہ (ب) غذاؤں کی افادی اعتبار سے تقسیم (ج) جسمانی ضروریات