

## متوازن غذا

متوازن غذا یا متوازن خوراک سے مراد ایسی غذا ہے جس میں غذا کے تمام ضروری اجزا مثلاً کاربوہائیڈریٹ، پروٹین، چکنائی، وٹامن اور نمکیات اپنی تناسب مقدار میں موجود ہوں۔ متوازن خوراک کو غذائی اجزا کا مجموعہ بھی کہا جاسکتا ہے۔ لفظ تناسب مقدار کے پیچھے ایک طویل مطلب پنہاں ہے۔ جس کا اختصار یہ ہو سکتا ہے کہ چونکہ ہر شخص عمر، مشاغل، جنس اور جسامت کے لحاظ سے دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ اس لیے ہر شخص کی غذائی ضروریات کے مطابق خوراک میں جس قدر غذائی اجزا موجود ہوں وہ خوراک اس کے لیے اتنی ہی متوازن ہوتی ہے۔ اسی طرح جسمانی افعال کو برقرار رکھنے کے لیے صرف ایک غذائی جز کو کافی مقدار میں اور باقی اجزا کو پسند کے مطابق کھانا صحت کی ضمانت نہیں بلکہ جسمانی ضروریات کے مطابق ہر جز کی مقدار کا دن بھر کی خوراک میں ایک خاص حصہ اور تناسب ہونا چاہیے۔ جو جسمانی صحت اور افعال کی بحالی کا ضامن ہو۔

### متوازن غذا کی اہمیت

صحت کے بارے میں مقولہ مشہور ہے ”تندرستی ہزار نعمت ہے“ (Health is Wealth) اچھی صحت از خود یا اتفاقاً نہیں ہو جاتی بلکہ اس کا انحصار خوراک پر ہی ہوتا ہے۔ جو نشوونما، جسمانی افعال کی باقاعدگی اور زندگی کے لیے جسم کو ضروری غذائی اجزا مہیا کرتی ہے۔ خوراک کے متوازن یا غیر متوازن ہونے کا احساس صرف اس وقت پیدا ہوتا ہے۔ جب اس کی کمی سے صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے مثلاً رنگت میں پیلاہٹ، جسمانی اعضا میں درد، جسم کا سُن ہونا، آنکھوں یا سر میں درد، جلد کے سکنے یا کھرورے ہو کر زخمی ہونے کے اثرات کا نمایاں ہونا وغیرہ۔ ورنہ عام حالات میں ہم لوگوں کی توجہ خوراک کی غذائی خصوصیات کی طرف نہیں جاتی بلکہ ہم اچھے ذائقے اور اچھی مقدار کو ہی اہمیت دیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے بظاہر تو صحت مند دکھائی دیتے ہیں۔ لیکن ہو سکتا ہے کہ اندرونی طور پر ہم کسی کمزوری یا بیماری میں مبتلا ہوں۔ جب ہماری خوراک میں غذا کے ایک یا ایک سے زائد جز کی کمی بیشی سے کوئی بیماری لاحق ہو جائے تو اسے نقص تغذیہ (Malnutrition) کہتے ہیں۔ جو جسمانی ضروریات کے مقابلے میں خوراک کے کم یا زیادہ مقدار میں کھانے سے پیدا ہو سکتا ہے۔

### متوازن غذا کا انتخاب

متوازن غذا کے انتخاب میں مندرجہ ذیل اصولوں کو مد نظر رکھنا چاہیے۔

#### 1- غذائی گروہ

خوراک کا انتخاب تمام غذائی گروہوں میں سے ہونا چاہیے۔ ہر کھانے پر یا کم از کم دن بھر میں کھائی جانے والی خوراک میں اگر کوئی نہ کوئی گروہ شامل ہو تو خوراک سے باسانی تمام غذائی اجزا امیٹر آ جاتے ہیں جو صحت کی ضمانت ہیں۔ کسی بھی غذائی گروہ میں سے صرف ایک یا دو مخصوص غذاؤں کو ہی ہمیشہ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ بلکہ ہر گروہ کی غذاؤں کو ادل بدل کر کھاتے رہنا چاہیے۔

2- عمر

خوراک عمر کے مطابق ہونی چاہیے۔ کیونکہ مختلف عمر کے لوگوں کی نشوونما کے لیے غذائی ضروریات مختلف ہوتی ہیں۔ مثلاً چھوٹی عمر اور نشوونما پانے والے بچوں کے دانت، ہڈیاں اور قد و قامت بنانے کے لیے بالغوں کے مقابلے میں زیادہ حراروں اور زیادہ غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے۔

3- جنس

عورتوں کے مقابلے میں مردوں کو چونکہ زیادہ مشقت کا کام کرنا پڑتا ہے۔ نیز انہیں جسمانی بناوٹ کے لحاظ سے بھی عورتوں کی نسبت زیادہ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔

4- جسامت

لبے چوڑے اور زیادہ وزنی قد و قامت والے شخص کو اپنے ہم عمر اور کم جسامت والے شخص کی نسبت زیادہ غذائیت درکار ہوتی ہے۔

5- جسمانی کیفیت

بیماری کے دوران شکستہ خلیات کی مرمت و بحالی اور قوت و رافعت پیدا کرنے کے لیے بیمار شخص کو زیادہ حراروں والی اور قوت بخش غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح حاملہ اور رضاعی خواتین کو بھی عام دنوں کے مقابلے میں دوگنی یا اس سے بھی زیادہ غذائیت مطلوب ہوتی ہے۔

6- مشاغل و کام کاج کی نوعیت

جسمانی مشقت کا کام کرنے والے شخص کو بیٹھ کر ذہنی کام کرنے والے شخص کی نسبت مختلف اور زیادہ حراروں والی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

7- آب و ہوا

مرد موسم میں اور سرد ملک میں رہنے والے لوگوں کو زیادہ قوت بخش خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ تاکہ وہ بیرونی سردی کا مقابلہ کر کے جسم کے عام درجہ حرارت (Normal Body Temperature) کو برقرار رکھ سکیں۔

متوازن خوراک کے حصول میں مانع عوامل

یوں تو انسان فطرتاً ہی تبدیلی پسند واقع ہوا ہے۔ لیکن خوراک کے بارے میں وہ عموماً کسی قسم کی تبدیلی کو پسند نہیں کرتا۔ جس کی بنا پر اس کی خوراک کئی غذائی اجزاء سے محروم رہ جاتی ہے اور وہ متوازن غذا حاصل کرنے سے قاصر رہتا ہے۔ متوازن خوراک کے حصول میں آڑے آنے والے چند عوامل درج ذیل ہیں۔ مثلاً

1- لاعلمی (Ignorance)

انسان اپنی روزمرہ خوراک پر اتنا قانع اور عادی ہوتا ہے کہ وہ اس کی غذائی خصوصیات کی طرف کبھی دھیان ہی نہیں دیتا۔ اس کے

علاوہ خوراک کے غذائی اجزا اور جسم میں ان کی اہمیت کے بارے میں علم محدود ہونے کی وجہ سے وہ روزمرہ خوراک میں بلاوجہ تبدیلی کو پسند نہیں کرتا اور اپنی پسند اور معمول کی خوراک کو بدلنے پر راضی نہیں ہوتا۔ جس کی وجہ سے وہ ”نقص تغذیہ“ (Malnutrition) کا شکار ہو سکتا ہے۔

## 2- غذا کی عدم فراہمی (Non-Availability)

بعض اوقات کئی علاقوں میں آمدورفت کی سہولت نہ ہونے کی وجہ سے صرف چند محدود اشیاء ہی دستیاب ہوتی ہیں اور لوگوں کو ان اشیاء پر ہی انحصار کرنا پڑتا ہے۔ جس سے تمام مطلوبہ غذائی اجزا کی فراہمی میں رکاوٹ پیدا ہو سکتی ہے اور ہمیں متوازن خوراک میسر نہیں آتی۔

## 3- غذائی توہمات و تعصب (Food Fads And Fallacies)

اکثر لوگ غذا کے بارے میں کافی توہم پرست واقع ہوتے ہیں۔ وہ چند مخصوص غذاؤں کو یا ان کے امتزاج کو اپنی خوراک میں بالکل شامل نہیں کرتے اور انھیں کھاتے ہوئے ڈرتے یا ان سے پرہیز کرتے ہیں۔ مثلاً بعض لوگ کھیر بالکل نہیں کھاتے کیونکہ انھیں یہ وہم ہوتا ہے کہ اس کو کھانے سے ہیضہ ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں کے خیال میں گائے کے گوشت سے بیماریاں لاحق ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ مچھلی کے ساتھ دہی یا دودھ کا استعمال قطعی نہیں کرتے اور بعض ایک ہی کھانے میں ٹرش اور دودھ والی غذائیں استعمال نہیں کرتے۔ حالانکہ ان توہمات کی سائنسی طور پر کوئی بنیاد نہیں ہوتی۔ اور اس طرح وہ کئی ایسے ”امتزاج“ اور اچھی غذاؤں سے محروم رہ جاتے ہیں۔

## 4- روایتی غذائی عادات (Customary Food Habits)

بعض لوگ مخصوص طرز کے کھانوں کے اس قدر عادی ہوتے ہیں کہ انھیں کسی اور قسم کے کھانے پسند نہیں آتے اور وہ نسل در نسل رواج کے مطابق ایک ہی طرز کے کھانوں پر گزارہ کرتے ہیں۔ مثلاً کشمیریوں کے بارے میں مشہور ہے کہ اُبلے چاول (جن کا پانی گرا دیا جاتا ہے) ان کی اتنی مرغوب غذا ہے کہ وہ تینوں کھانوں میں بھی انھیں کھانے سے احتراز نہیں کرتے۔ اسی طرح بعض لوگ گوشت بالکل نہیں کھاتے کیونکہ ان کے بڑوں سے یہ رواج چلا آ رہا ہے وغیرہ وغیرہ۔ اور اس طرح اپنی مخصوص پسند کے کھانوں سے اکثر لوگ اچھی غذائیت حاصل کرنے سے محروم رہ جاتے ہیں۔

## خوراک کے غذائی گروہ (Food Groups)

غذائی اجزا اور متوازن خوراک کی اہمیت اس طرف رغبت دلاتی ہے کہ خوراک کا چناؤ کیسے کیا جائے کہ ہمیں متوازن اور غذائیت سے بھرپور خوراک حاصل ہو سکے۔ اسی امر کو آسان بناتے ہوئے ماہرین نے خوراک کو مختلف گروہوں میں تقسیم کیا ہے۔ جنہیں ”غذائی گروہ“ (Food Groups) کہتے ہیں۔ ابتداء میں یہ غذائی گروہ تعداد میں گیارہ بنائے گئے تھے۔ پھر انھیں مختصر کر کے سات اور انھیں بھی مزید مختصر کر کے پانچ اور پھر چار گروہ بنائے گئے جو نہایت مقبول ہوئے اور جنہیں یاد رکھنا بھی آسان ہو گیا۔ لیکن جدید ماہرین نے ان چار گروہوں کو بھی مختصر کر کے تین ایسے غذائی گروہ بنائے ہیں۔ جو خوراک کے تین بنیادی کاموں پر مشتمل ہیں ان گروہوں کی افادیت یہ ہے کہ

1- اگر ہر گروہ میں سے کوئی ایک غذا کھانے میں شامل کر لی جائے تو خوراک میں تمام ضروری غذائی اجزا شامل ہو جاتے ہیں جس سے خوراک متوازن ہو جاتی ہے۔

2- جسمانی کاموں کی بہتر کارکردگی کے لیے ہر گروہ میں سے غذائیں بدل بدل کر استعمال کی جاسکتی ہیں۔ تاکہ خوراک میں کوئی گروہ حاوی نہ ہو اور نہ ہی کوئی ایک گروہ شامل ہونے سے رہ جائے۔

3- ان گروہوں میں میٹھی اور روغنی غذاؤں کو خصوصی طور پر اس لیے شامل نہیں کیا گیا کہ ذائقہ دار ہونے کی وجہ سے میٹھی اور چکنی غذائیں ہماری روزمرہ خوراک میں ویسے ہی کافی کثرت سے استعمال ہوتی ہیں۔ چونکہ ان کی بہتات سے ذیابیطس۔ بلڈ پریشر۔ موٹاپا اور دل کے مہلک امراض لاحق ہو جاتے ہیں اس لیے انھیں تاکید کی غذاؤں کے گروہوں میں شمار نہیں کیا گیا۔  
غذا کے تین بنیادی گروہ درج ذیل ہیں۔

- 1- تمام قسم کے اناج دالیں اور ان سے بنی چیزیں۔ مثلاً گیہوں، چاول، جوار، بجر، سوئی، میدہ، مین، دلیا، پراٹھے، ذیل روٹی، کیک وغیرہ۔
- 2- دودھ، گوشت، انڈے اور ان سے بنی چیزیں۔ مثلاً دودھ، کھویا، کھیر، گوشت، مچھلی کی کوئی بھی ڈش۔ انڈوں کا حلوا، پڈنگ وغیرہ۔
- 3- تازہ سبزیاں اور پھل۔ جن میں ترش، میٹھے اور ہر طرح کے پھل اور سبزیاں شامل ہیں۔

غذائی گروہ کے نام	غذائی اجزا (بنیادی)	بنیادی کام
1- تمام قسم کے اناج دالیں اور ان سے بنی چیزیں (قوت بخش غذائیں)	کاربوہائیڈریٹ	جسم کو قوت و حرارت پہنچانا
2- دودھ، گوشت، انڈے اور ان سے بنی چیزیں (نشوونما کی غذائیں)	پروٹین	خلیات کی تعمیر و بحالی
3- تمام سبزیاں اور پھل (محافظ اور مدافعتی غذائیں)	وٹامن اور نمکیات	جسمانی نظاموں کی درستگی و بحالی

### 1- دودھ، گوشت، مچھلی، انڈے، پھلیاں اور مغزیات وغیرہ

اس گروہ میں شامل تمام غذاؤں میں پروٹین کی کثیر اور عمدہ مقدار پائی جاتی ہے۔ ان غذاؤں کا بنیادی کام ہمارے جسم کی نشوونما اور خلیات کی تعمیر و مرمت کرنا ہے۔ حیواناتی ذرائع کی غذائیں مثلاً دودھ، گوشت، انڈے وغیرہ خاصیت کے اعتبار سے بہترین قسم کی یا مکمل پروٹین کی حامل ہیں۔ جبکہ نباتاتی غذاؤں مثلاً سویا بین، مونگ پھلی، لوبیا، مٹر اور دیگر مغزیات (nuts) میں پائی جانے والی پروٹین کی حیاتیاتی قدر نسبتاً کم ہوتی ہے۔ اس گروہ کی مختلف غذاؤں کی الگ الگ تفصیلی خصوصیات مندرجہ ذیل ہیں۔

#### الف۔ دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء

مثلاً تازہ یا خشک دودھ اور ان سے بنی کوئی بھی چیز دہی، لسی، کھیر، کسٹرد، شیر خورمہ اور پڈنگ وغیرہ۔ ان میں عمدہ قسم کی پروٹین کثیر مقدار میں پائی جاتی ہے اور یہ پروٹین سب سے زیادہ زود ہضم ہوتی ہے۔ جسے شیر خوار بچہ بھی آسانی سے ہضم کر لیتا ہے۔ بڈیوں کی نشوونما کے لیے کیلشیم اور فاسفورس کی اتنی کثیر مقدار دودھ کے ہم وزن کسی اور خوراک میں نہیں پائی جاتی۔ یہ وٹامن اے اور وٹامن بی کمپلیکس کا بھی بہت اچھا ذریعہ ہے۔ عمر کے لحاظ سے بچوں کو روزانہ دو سے چار پیالی اور بڑوں کو دو پیالی دودھ روزانہ کسی نہ کسی شکل میں استعمال کرنا چاہیے۔ دہی اور لسی میں تقریباً دودھ کے برابر غذائیت موجود ہوتی ہے۔ چونکہ کیلشیم کے لیے کوئی اور غذا دودھ کی ثانی نہیں اس لیے ہمیں اس کی کچھ مقدار روزانہ اپنی خوراک میں ضرور شامل کرنی چاہیے۔

## ب۔ گوشت

مثلاً گائے، بکرے، مرغی یا مچھلی وغیرہ میں مکمل پروٹین پائی جاتی ہیں۔ جس کی خوراک میں تھوڑی سی مقدار بھی تمام ضروری امینو ایسڈ فراہم کرنے کی ضامن ہوتی ہے۔ گوشت میں پروٹین، آئرن اور وٹامن بی خصوصاً نیا سین کی کثیر مقدار موجود ہوتی ہے۔ اس لیے گوشت کو اگر روزانہ نہیں تو کم از کم ہفتے میں دو تین بار ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ بڑا گوشت، بڑی سمیت سستا گوشت یا کلجی، گردے وغیرہ بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

## ج۔ انڈے

انڈے اور اس سے بنی ہوئی غذاؤں میں پروٹین، آئرن اور وٹامن اے موجود ہوتے ہیں۔ اس لیے انڈا بھی اگر روزانہ نہیں تو کم از کم ہفتے میں تین چار بار ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ اگر کوئی شخص کسی بیماری یا الرجی کی وجہ سے انڈا نہیں کھا سکتا تو ایسی صورت میں دوسری پروٹینی غذا میں استعمال کی جاسکتی ہیں۔

## د۔ دالیں اور پھلیاں

سویا بین غذائیت کے لحاظ سے گوشت کا نعم البدل ہو سکتی ہے۔ خشک مٹر، لوبیا، چنے اور دالیں اعلیٰ غذائیت کی حامل ہوتی ہیں۔ پھلیوں کو رات بھر بھگوئے رکھنے سے ان کے اکھوئے (Sprouts) نکل آتے ہیں جن سے ان کی غذائیت مزید بڑھ جاتی ہے۔

## ف۔ مغزیات

مثلاً بادام، مونگ پھلی، اخروٹ وغیرہ نہ صرف ذائقے دار ہوتے ہیں۔ بلکہ نشوونما کے اعتبار سے ان کی پروٹین سویا بین اور گوشت کے نزدیک ترین ہوتی ہے۔ بادام اور مونگ پھلی وغیرہ کا تیل نکالنے کے بعد ان کے پھوک سے بنا آٹا گیہوں میں ملا کر (75% گندم + 25% مونگ پھلی یا بادام کا پھوک تلچھٹ) اگر روٹیاں، پراٹھے یا بسکٹ بنائے جائیں تو یہ نہ صرف ذائقے میں لذیذ ہوں گے۔ بلکہ یہ بہترین قسم کی پروٹین مہیا کرنے کے بھی ضامن ہوں گے۔

## 2۔ اناج، دالیں، چاول، چینی، چکنائی وغیرہ

یہ گروہ تمام ایسی غذاؤں پر مشتمل ہوتا ہے جس میں کاربوہائیڈریٹ اور کیلوریز بکثرت پائے جاتے ہیں ان میں تمام اقسام کے اناج مثلاً گیہوں، دالیں، چاول، باجرہ، جوار، آٹا، سوجی، میدہ اور ان سے بنی غذاؤں کے علاوہ میٹھی اور چکنی چیزیں بھی شامل ہوتی ہیں۔ یہ خوراک سے توت و حرارت اور دوسری غذائیت مثلاً وٹامن، نمکیات اور پروٹین حاصل کرنے کا سستا ترین ذریعہ ہوتی ہیں۔ کم قیمت ہونے کی وجہ سے دنیا بھر میں اناج اور اس سے بنی چیزیں بطور بنیادی خوراک (Staple Food) استعمال ہوتی ہیں۔ ہمارے ملک اور دیگر ایشیائی ممالک میں تقریباً (80% سے 90%) کلوریز اناج سے ہی حاصل کی جاتی ہیں اور اسے دن میں دو سے تین چار مرتبہ روزمرہ استعمال کرنا چاہیے۔ ثابت اناج میں پے ہوئے اناج کی نسبت غذائی اجزاء کہیں زیادہ مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ کیونکہ پسائی کے دوران دانوں کے چھلکے اور اندرونی تخم کے حصے پس کر ضائع ہو جاتے ہیں۔ جن میں وٹامن اور نمکیات کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اسی لیے آٹا بھوسی (چھان) سمیت استعمال کرنا چاہیے۔ پے ہوئے اناج کے بجائے ثابت اناج مثلاً گیہوں، ثابت مکئی یا دلہیا بھی وقتاً فوقتاً استعمال کرنا زیادہ

روزمرہ کھائی جانے والی خوراک کا مختلف غذائی گروہ میں تقسیم

<p>2-3 کپ 3 یا زائد پیالی 4 کپ 2 یا زائد کپ 4 کپ 4 یا زائد کپ 80-60 گرام 1 عدد 1 کپ 4 چائے کا چمچ</p>	<p>1- پروٹین پر مشتمل نشوونما کی گروپ          ا- دودھ          9 برس سے کم عمر کے بچوں کے لیے          9-12 سال کے لیے          13-19 سال کے لیے          جوانوں اور بڑوں کے لیے          حاملہ خواتین          رضاعی خواتین          ب- گوشت۔ بکری، گائے، مچھلی، مرغی کا گوشت بغیر ہڈی          ج- انڈے          د- پھلیاں، مٹر، دالیں (پکی ہوئی)          ہ- موگ، پھلی کا تیل و مکھن</p>
<p>1-1/2 کپ 1-1/2 کپ روزانہ یا کم از کم دوسرے دن 1 سے زائد کپ</p>	<p>2- وٹامن اور نمکیات پر مشتمل غذائی گروہ          ا- ترش سبزیاں و پھل (وٹامن سی کے اچھے ذرائع)          ب- گہری سبز اور زرد ترکاریاں (وٹامن اے کے لیے)          ج- آلو اور دوسری سبزیاں و پھل</p>
<p>روزانہ 4 یا زائد مرتبہ 1 عدد 1/2 سے 3/4 کپ</p>	<p>3- قوت و حرارت فراہم کرنے والا گروہ          درمیانی چپاتی یا ڈبل روٹی کا ٹکڑا          اناج سے بنی اشیاء مثلاً نوڈلز وغیرہ</p>

بہتر رہتا ہے کیونکہ گیہوں کے چھلکے میں وٹامن بی 1 کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ میدے میں غذائی اجزاء سب سے کم ہوتے ہیں۔ اناجوں میں تقریباً (65 سے 80%) نشاستہ اور وٹامن بی 1 کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ آئرن کی بھی کچھ مقدار موجود ہوتی ہے۔ اسی لیے اگر دو تین دالوں یا اناج کو ملا کر پکایا جائے تو ان کی غذائیت مکمل پروٹین کے برابر ہو جاتی ہے۔ اسی طرح اگر آٹے کو گوندھتے وقت پانی کی بجائے تھوڑے سے دودھ سے گوندھا جائے یا لسی، دہی، انڈے، آلیٹ وغیرہ یا کسی بھی حیواناتی پروٹین کی تھوڑی سی مقدار کے ساتھ ملا کر اناج کھایا جائے تو اس کی غذائیت حیواناتی پروٹین کے برابر ہو جاتی ہے۔

### 3۔ سبزیاں اور پھل

ہری پھلی اور دوسری سبزیوں مثلاً ہر قسم کے سبب، گاجر، گوہی اور آلو میں وٹامن اور معدنی نمکیات کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ آلو اور شکر قندی میں پروٹین اور نشاستہ کی بھی کچھ مقدار موجود ہوتی ہے۔ دونوں قسم کی سبزیاں روزمرہ کی خوراک میں شامل کرنی چاہئیں۔ کچھ سبزیاں مثلاً گاجر، مولی، سلاد، ٹماٹر اور کھیرے کو سلاد کی صورت میں ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ پھلوں میں رس دار ترش پھل مثلاً مالٹے، کتو، امرود، چکوترا اور لیموں وٹامن بی کا بہترین ذریعہ ہیں۔ ان کے علاوہ دوسرے پھل مثلاً آم، کیلا، سیب، آلو بخارا، خوبانی، خر بوزہ، تربوز، الوک اور کھجوریں وٹامن اور معدنی نمکیات کے لیے اہم ہیں۔

### سوالات

- 1۔ متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ ہماری خوراک میں اس کی اہمیت پر نوٹ لکھیں۔
- 2۔ متوازن غذا کا انتخاب کرتے وقت کن کن اصولوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے؟
- 3۔ متوازن خوراک کے حصول میں مانع عوامل پر روشنی ڈالیں؟
- 4۔ غذائی گروہ سے کیا مراد ہے؟ ہماری خوراک میں ان کی کیا افادیت ہے؟ تفصیلاً لکھیں۔