

فہرست طعام کی ترتیب

فہرست طعام کی ترتیب سے مراد خوراک کی ایسی منصوبہ بندی سے ہے جس میں منتخب ہونے والی خوراک خوش ذائقہ اور خوش رنگ ہو۔ معدے کے لیے طمانیت بخش ہو اور مناسب نشوونما کے لیے بھرپور غذائیت فراہم کرنے کی ضامن ہو۔ لہذا خوراک کی منصوبہ بندی کرتے وقت مندرجہ ذیل اصولوں کو پیش نظر رکھنا چاہیے۔

- 1- خوراک مقدار میں کافی ہونی چاہیے۔ خوراک میں اشیائے خوردنی کی مقدار اتنی ہونی چاہیے کہ شکم سیری کا احساس ہو۔ یعنی خوراک نہ تو ضرورت سے زیادہ ہو اور نہ ہی ضرورت سے کم ہو۔
- 2- خوراک غذائیت سے بھرپور ہونی چاہیے۔ خوراک کا انتخاب تینوں غذائی گروہوں میں سے کرنا چاہیے۔ اور ہر گروہ میں سے کچھ نہ کچھ ضرور منتخب کرنا چاہیے۔ اگر ہر کھانے پر ایسا ممکن نہ ہو سکے تو کم از کم دن بھر کی خوراک ضرور متوازن ہونی چاہیے۔
- 3- دن بھر کے لیے درکار کیلوریز کی تقسیم کو مد نظر رکھنا چاہیے۔ اس کے مطابق ناشتے میں 25% دوپہر کے کھانے میں 35% اور رات کے کھانے میں 40% کیلوریز ہونی چاہئیں۔ کیلوریز کی فیصد مقدار میں کمی بیشی کا انحصار کام کی نوعیت پر بھی ہوتا ہے۔ مثلاً دن کے ابتدائی حصے میں مشقت کرنے والوں کے لیے ناشتے پر زیادہ کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ دن بھر کے لیے درکار کیلوریز کی مطلوبہ مقدار صرف کسی ایک غذا سے حاصل کرنے کی بجائے تینوں ایندھن والے اجزاء سے ملا جلا کر حاصل کرنی چاہیے۔ جس کے لیے تجاویز مندرجہ ذیل ہیں۔

پرڈیٹس سے حاصل ہونے والی کیلوریز۔ بچوں کے لیے 15% اور بالغوں کے لیے 10%

کاربوہائیڈریٹس سے حاصل ہونے والی کیلوریز۔ دن بھر کی مطلوبہ مقدار کا 60%

چکنائی سے حاصل ہونے والی کیلوریز۔ بچوں کے لیے 35% اور بڑوں کے لیے 30% سے 40%

- 4- خوراک بجٹ کے مطابق ہونی چاہیے۔ جس کے لیے مقولہ مشہور ہے۔ ”جتنی چادر ہوا تنے پاؤں پھیلاؤ“۔ اس حساب سے مختلف طبقات کے لیے آمدنی کا ایک حصہ جو خوراک کے لیے مختص ہونا چاہیے۔ اس کے مطابق ٹھیلے طبقے کے لیے 80-85 فیصد، متوسط طبقے کے لیے 50-60 فیصد اور بالائی طبقے کے لیے 35 سے 45 فیصد رقم ہوتی ہے اور اپنی اپنی آمدنی کے لحاظ سے بجٹ کا عموماً آدھے سے زیادہ حصہ دودھ وغیرہ پر 1/5 حصہ سبزیوں اور پھلوں پر اور باقی تقریباً برابر حصوں میں اناج، چینی، چائے، مصالحہ جات پر استعمال ہوتا ہے۔ بجٹ کی حد بندی کے اندر رہ کر متوازن اور سستی خوراک حاصل کرنے کے لیے

چند اہم باتوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے۔ مثلاً

- 1- موٹی غذائیں سستی ہوتی ہیں۔ اس لیے انھیں اپنے موسم میں بکثرت استعمال کرنا چاہیے۔

ب۔ موسمی غذاؤں کو اگلے موسم کے لیے محفوظ کر لینا چاہیے۔ تاکہ مہنگے زمانے میں وہ سستے داموں میں آسکیں۔ مثلاً اچار، جیلی، جام، سکوائش، شربت وغیرہ۔

ج۔ سستے داموں بہترین خوراک کھانے کے لیے گھر میں کیاریوں اور گملوں میں سبزیاں وغیرہ اگا کر اور بکری اور مرغی جیسے مفید جانور پال کر عمدہ سبزیاں، گوشت، دودھ اور انڈے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

د۔ بچی ہوئی چیزوں کو ملا جلا کر اور ان کی شکل تبدیل کر کے کھانوں میں تنوع اور ذائقہ پیدا کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً تھوڑی تھوڑی بچی ہوئی دالیں، گوشت اور چاول ملا کر انھیں حلیم کی شکل دی جاسکتی ہے۔ مختلف بچی ہوئی سبزیوں میں ابلے ہوئے آلو یا قیمہ ملا کر ان کے کباب بنائے جاسکتے ہیں۔ وغیرہ وغیرہ۔

و۔ ہر غذائی گروہ کی غذاؤں اور ان کی قیمتوں کا صحیح علم ہونا ضروری ہے۔ تاکہ اس گروہ کی غذائیت سستی قسم کی خوراک سے حاصل کی جاسکے۔ غذائیت کے اعتبار سے یہ غذائی نعم البدل (Food Substitution) دو طرح سے کیا جاسکتا ہے۔

الف۔ ایک ہی گروہ کے مابین غذائی نعم البدل

ب۔ غیر مماثل گروہ کے مابین غذائی نعم البدل

الف۔ ایک ہی گروہ کے مابین غذائی نعم البدل

مثلاً مکمل پروٹین کے لیے گوشت میں بکرے کے مہنگے گوشت کی بجائے گائے کا اتنی ہی غذائیت والا گوشت استعمال کیا جاسکتا ہے یا گوشت کے بجائے سویا بین، لوبیا، پننے کی دال اور پھلیاں استعمال کی جاسکتی ہیں۔ صرف پروٹین کے لیے 250 گرام گوشت کی جگہ اڑھائی پیالی دودھ یا اڑھائی پیالی بچی ہوئی پھلیاں استعمال کی جاسکتی ہیں۔ کیلشیم، آرن و غیرہ کے لئے یہ غذائیں ایک دوسرے کا نعم البدل نہیں ہو سکتیں۔ دو تین دالوں یا اناجوں کو باہم ملا کر بھی (حلیم کی صورت میں) استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یا اناجوں میں کسی صورت میں دودھ ملا کر یا اناجوں کے ساتھ تھوڑی سی مقدار میں انڈے، وہی یا تسی وغیرہ کا امتزاج مکمل پروٹین کا ضامن ہوتا ہے۔ اگر دودھ زیادہ مقدار میں میسر نہ آسکے تو دہی سے تپائی کسی حد تک اس کا نعم البدل ہو سکتی ہے۔

سبزیوں اور پھلوں میں ترش پھلوں مثلاً کینو، مالٹے، گریپ فروٹ کی جگہ لیموں اور نماٹرا استعمال کرنے سے کثیر مقدار میں وٹامن سی میسر آسکتی ہے۔ آلو بھی وٹامن سی فراہم کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ کدو کی جگہ ٹینیڈے کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ سیب کی جگہ جرادور شلجم کی جگہ مولی بھی پکا کر کھائی جاسکتی ہے۔

ب۔ غیر مماثل گروہوں میں غذائی نعم البدل

کیلشیم اور وٹامن بی 2 کے لیے دودھ کا قریبی نعم البدل انڈے اور پتے دار سبزیوں کا امتزاج ہو سکتا ہے۔ روغنی غذاؤں کے لیے سبز پتے دار اور پھلی ترکاریوں کا کثیر مقدار میں استعمال وٹامن اے کا نعم البدل ہو سکتا ہے۔ سستی توانائی کے لیے کئی، مٹریا پھلیوں کی جگہ آلوؤں کا استعمال کیا جاتا ہے جو اضافی وٹامن سی بھی فراہم کرتے ہیں۔ خشک پھل تازہ پھلوں کا اچھا نعم البدل ہیں۔

چند غذائیں ایسی ہوتی ہیں جو کسی ایک یا دو غذائی اجزائیں اپنی مثال نہیں رکھتیں اور اس اعتبار سے انھیں خوراک میں سے خارج

کر کے ان کے نعم البدل تلاش کرنا عقل مندی کی دلیل نہیں ہے۔ مثلاً دودھ کی پروٹین تو دوسری غذاؤں سے حاصل کی جاسکتی ہے۔ لیکن اس کی تھوڑی سی مقدار میں کیشیم کی کثیر مقدار کا کوئی دوسری غذا نعم البدل نہیں ہو سکتی۔ اسی طرح ترش پھلوں یا ترش سبزیوں کا دوسری کوئی غذا آسان نعم البدل نہیں ہو سکتی۔ ان کے لیے پھر وٹامن سی کی گولیاں ہی کھانی پڑتی ہیں۔

5- خوراک کھانے والوں کی پسند کے مطابق ہونی چاہیے۔ خوراک اگر پسند کے مطابق ہو تو عروق باضمنہ پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ کیونکہ ناپسندیدہ کھانا کھانے سے جڑ چڑاپن پیدا ہو جاتا ہے۔ جو باضمنہ اور جسمانی کمزوری کا باعث بنتا ہے۔ خاتونِ خانہ کے لیے ہر ایک کی پسند کا ہر وقت خیال رکھنا مشکل ہوتا ہے۔ مگر باری باری ہر ایک کی پسند کی چیزیں پکائی جاسکتی ہیں اور دوسرے ایسی چیزیں جو عام گھر والوں کو ناپسند ہوں انھیں پکانے کے لیے ایسا طریقہ استعمال کریں جو اہل خانہ کو پسند آئے مثلاً بیگن کی سادہ بھیجیا بنانے کی بجائے بگھارے بیگن یا بیگن کا بھرتہ بنایا جاسکتا ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔

6- خوراک خوش ذائقہ ہونی چاہیے۔ خوش ذائقہ خوراک کھانے سے طبیعت میں خوشی پیدا ہوتی ہے اور کھانا ٹھیک کھایا جاتا ہے۔ بلکہ کھانے کی تعریف پر پکانے والے کو محنت اور روپیہ سب وصول ہو جاتا ہے جو ماحول میں خوشی کا باعث بنتا ہے۔ اس لیے خاتونِ خانہ کو پکانے میں تجربے، مشق اور مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔

7- زیادہ غذائی اجزاء کی حامل غذا میں استعمال کرنی چاہئیں۔ ایسی غذائیں جن میں غذائی اجزاء مقابلاً زیادہ ہوتے ہیں۔ انہیں ہفتے میں ایک دو بار ضرور استعمال کرنا چاہیے مثلاً کلیجی، گردے، دل، سری پائے اور ثابت اناج وغیرہ۔ اسی طرح جسم کی وٹامن اور نمکیات کی ضرورت پوری کرنے کے لیے کچی سبزیوں اور پھلوں کا جہاں تک ممکن ہو زیادہ سے زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔

8- خوراک بدل بدل کر کھانی چاہیے۔ ہر روز ایک ہی طرح کی خوراک استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ بلکہ خوراک بدل بدل کر کھانی چاہیے۔ اس طرح ایک تو دل نہیں اکتاتا اور دوسرے زیادہ غذائیت بھی فراہم ہو سکتی ہے۔

9- کھانوں میں تنوع (Variety) ہونا چاہیے۔ یعنی کھانے میں ملے جلے ذائقے شامل کرنے چاہئیں۔ مثلاً سارے پکوان بیٹھے یا سارے پکوان پھیکے نہیں ہونے چاہئیں۔ بلکہ پھیکے، نمکین، میٹھے، کھٹے اور تیز ذائقے والے (اچار چٹنیاں وغیرہ) سب شامل کرنے چاہئیں۔ کچی اور تازہ غذاؤں کا استعمال بھی ضرور کرنا چاہیے۔ جس کے لیے سبزیوں کا سلاد اور پھل وغیرہ نہ صرف وٹامن اور نمکیات فراہم کرتے ہیں بلکہ کھانوں میں رنگ اور دلکشی پیدا کرتے ہیں۔ پکانے کے لحاظ سے بھی تمام چیزیں ایک ہی طریقے پر نہیں پکی ہونی چاہئیں بلکہ کچھ تلی ہوئی، کچھ بھاپ میں پکی ہوئی اور کچھ بھوننے کے طریقے پر پکی ہونی چاہئیں۔ اس سے رنگت و شکل کے علاوہ ذائقے پر بھی بہت اثرات پڑتے ہیں۔ ٹیکسچر کے لحاظ سے کچھ کھانے خستہ (Crisp) کچھ نرم، کچھ سخت اور کچھ نیم ٹھوس یا رقیق ہونے چاہئیں۔ اسی طرح تمام کھانے ٹھنڈے یا تمام گرم پیش کرنے کی بجائے چند کھانے خوب گرم گرم، چند خوب ٹھنڈے اور چند کھانے درمیانے گرم ہونے چاہئیں۔ ٹھنڈے اور گرم کھانوں کو صرف پیش کرتے وقت اوون یا فرج سے نکالنا چاہیے۔ تاکہ ان کی کیفیت برقرار رہے۔

10- خوراک خوش رنگ اور خوش شکل ہونی چاہیے۔ اچھی پکی ہوئی چیزوں کی رنگت اور ہیئت برقرار رہتی ہے۔ جسے دیکھتے ہی کھانے کی اشتہا پیدا ہونے لگتی ہے۔ خوراک کو نہ صرف اس کا اپنا رنگ خوش شکل بنانا ہے۔ بلکہ جس برتن میں اسے نکال کر رکھا جاتا ہے اس کا رنگ بھی اسے خوبصورت یا بدرنگ بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مثلاً بہت عمدہ بنے کبابوں کو براؤن پلیٹ میں نسواری رنگ کے میز پوش

پر رکھا تصور کریں تو اس بات کی اہمیت از خود سمجھ آنے لگے گی۔ لیکن یہی کباب اگر سفید پلیٹ میں تھوڑے سے کئے ٹماٹر اور ابلے ہوئے انڈوں اور ہری مرچ یا ابلے مٹر کے ساتھ سجا کر رکھے ہوں گے تو کھانے کی طرف رغبت بڑھے گی، ہاتھ اُدھر لپکے گا اور نظر بار بار ادھر جائے گی۔ رنگ برنگ سبزیوں کے سلاڈ سے ایک یہ مقصد بھی حاصل ہو سکتا ہے۔ اسی لیے کھانے، برتن اور میز پوش کا رنگ ایک دوسرے سے مختلف لیکن ہم آہنگ ہونا چاہیے۔

اس ضمن میں برتنوں کی وضع اور سائز بھی مد نظر رکھنے چاہئیں۔ یعنی کھانا پیش کرنے والے برتن گول، بیضوی، چوکور اور مختلف وضع کے ہونے چاہئیں۔

11- کھانے روایتی (Traditional) یا ان سے ملتے جلتے اور معمول میں استعمال ہونے والے (Customary) ہونے چاہئیں۔ کیونکہ کھانے اگر بالکل مختلف ہوں تو نہ ہی نفسیاتی طور پر تسلی ہوتی ہے اور نہ ہی شکم سیری۔

12- خوراک تازہ اور زود ہضم ہونی چاہیے۔ زیادہ گھی اور چکنائی والی غذائیں دیر سے ہضم ہوتی ہیں۔ جبکہ گلی اور باسی غذائیں بد ہضمی اور مختلف بیماریوں کا باعث بنتی ہیں۔

13- کھانے کے اوقات مقرر ہونے چاہئیں۔ کھانوں کے درمیان کم از کم پانچ گھنٹوں کا وقفہ ضروری ہے تاکہ معدہ درست رہے اور رات کا کھانا سونے سے کم از کم ڈیڑھ دو گھنٹے قبل کھانا چاہیے۔

میتو بنانے کا طریقہ

1- سب سے پہلے دن بھر میں کھائے جانے والے کھانوں کی تعداد کا تعین کر لیں۔ مثلاً صبح کی چائے، ناشتہ، دس بجے کی چائے، دوپہر کا کھانا، سپر کی چائے، رات کا کھانا وغیرہ۔

میتو بنانے کی مثال

صبح کا ناشتہ:- دودھ-1 پیالی، پراٹھا-1 عدد، تلا ہوا انڈہ-1 عدد

دوپہر کا کھانا:- آلو گوشت-1 پلیٹ، روٹی 2 عدد، دہی 1/2 پلیٹ،

سلاڈ-1/2 پلیٹ، مالے-2 عدد

رات کا کھانا:- سادہ چاول-1 پلیٹ، دال چنا-1 پلیٹ، اچار

دہی کارائینڈ، سویٹ ڈش

2- جب کھانوں کا اندراج ہو جائے تو ان سے حاصل کردہ غذائیت اور اس کی قیمت کا اندازہ لگانے کے لیے دن بھر کے انارج، پھل،

سبزیوں، گوشت، دودھ، انڈوں وغیرہ کی کل مقدار ایک جگہ جمع کر لیں۔ مثلاً

125 گرام

دن بھر میں کھایا جانے والا آٹا

62 گرام تقریباً

کھن، گھی بالائی

چاول

چینی وغیرہ

اس طرح کا حساب لگاتے وقت سالن میں شامل گھی سے لے کر ٹوسٹ پر سادہ لگایا گیا مکھن یا بالائی، مانی کی صورت میں چینی سے لے کر چائے میں چینی، سویٹ ڈش کی چینی اور ہر کھائی جانے والی میٹھی چیز میں چینی کا اندازہ لگانا ضروری ہے اور یہی حساب تمام غذاؤں کا ہے۔

3- ایک جدول بنا کر ان میں تمام غذائیں، ان کی مقدار اور ان کی قیمتوں کے علاوہ ان میں موجود غذائی اجزا بھی درج کر لیں۔ ان کی کل مقدار جمع کرنے سے دن بھر کی غذائیت اور قیمت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ مثلاً

مینو پراٹھنے والے اخراجات اور اس کے کھانوں میں موجود غذائیت کا اندازہ لگانے کا طریقہ

نمبر شمار	غذائیں	مقدار	قیمت	غذائیت	کیلو یز کی تعداد
1	آٹا				
2	چاول				
3	چینی				
4	گھی یا روغنی غذائیں				
5	دودھ				
6	انڈے				
7	گوشت				
8	سبزیاں				
9	پھل				
			کل قیمت	کل غذائیت	کل کیلو یز

دیے گئے طریقے سے خوراک کے متوازن یا غیر متوازن ہونے کا آسانی سے جائزہ لیا جاسکتا ہے۔ صرف اس عمل کے لیے ذہنی چستی اور توجہ کی ضرورت ہے۔ لیکن اس کے لیے غذائیت، قیمتوں، چیزوں کی مقدار یا ناپ تول کا صحیح علم ہونا بھی ضروری ہے۔

سوالات

- 1- فہرست طعام کی ترتیب سے کیا مراد ہے؟ خوراک کی منصوبہ بندی کرتے وقت کن اصولوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے؟
- 2- مینو بنانے کا کیا طریقہ ہے؟ اپنے خاندان کے لیے ایک دن کے کھانوں کا مینو بنائیں۔
- 3- درست بیان پر (✓) کا نشان لگائیں۔
 - (i) زیادہ مشقت کا کام کرنے والوں کو ناشتے میں ہلکی غذا استعمال کرنی چاہیے۔
 - (ii) موسمی پھلوں کو شربت، سکوائش کی صورت میں محفوظ کر لینا چاہیے۔
 - (iii) کھانوں میں تنوع نہیں ہونا چاہیے۔
 - (iv) کھانوں کے درمیان کم از کم پانچ گھنٹوں کا وقفہ ضروری ہے۔