

محدود کرنے والی غذائیں	مقدار/تعداد	ایک سرونگ کا سائز
کل گوشت اور پولٹری ہر کھانے یا ناشتے میں گوشت یا پولٹری شامل کرنا ضروری نہیں	دن میں 1 بار یا اس سے کم	اونس = 1 ہتھیلی 3-4
سرخ اور پروسیسڈ گوشت کو محدود کرنے پر غور کریں جیسے ہیف، پورک، لیمب، بکرسے کا گوشت / ٹن، کلیجی، ساسیجز، ہاٹ ڈاگز، کولڈ کٹس، پیپرونی	ہفتے میں 1 بار سے کم	
مکھن، کریم، کنڈینسڈ ملک یا زیادہ چکنائی والے ڈیری اسپریڈز جیسے سور کریم، کریم چیز	ہفتے میں 1 بار سے کم	چائے کا چمچ 1 مکھن یا کھانے کا چمچ کریم 1
سفید بریڈز جیسے میدہ، نان، بریڈ، رولز، بیگلز، پیٹا، ٹورنیا	ہفتے میں 1 بار یا اس سے کم	سلائس بریڈ یا بیگل / نان 1/2
پہلے سے پیک کی ہوئی غذائیں اور کھانے جیسے ڈیہ بند سوپ، انسٹنٹ نوڈلز، فریز کیے ہوئے اسپٹائزرز اور تیار کھانے: آلو کے چپس، فرائز، پریٹزلز یا دیگر نمکین اسٹیکس یا تلی ہوئی غذائیں جیسے پکوڑے، سمو سے: دکان سے خریدے گئے ڈیری ڈیزرٹس جیسے مٹھائیاں، آئس کریم، فروزن بوگرٹ، پڈنگ، کسٹرڈ، میکڈاشیاء خاص طور پر دکان سے خریدی ہوئی، جیسے کوکیز، مافن، اسکوئز، کروسون، ڈونٹس، کیک، پائیز، کینڈی، گڑ اور چاکلیٹ پاپ: میٹھے پھلوں کے رس یا کوئی اور میٹھا مشروب	ان تمام غذاؤں کو ملا کر ہفتے میں کل 3 یا اس سے کم سرونگز	سرونگ کا سائز کھانے کے لیبل پر دی گئی غذائی معلومات کی جدول کے مطابق

شامل کرنے والی غذائیں	مقدار/تعداد	ایک سرونگ کا سائز
کل سبزیاں	دن میں 5 یا اس سے زیادہ بار	کپ = 1/2 مٹھی 1/2
کروسیفیرس سبزیاں جیسے بروکلی، پھول گو بھی، برسلز اسپراؤٹس، لیل، بند گو بھی	ہفتے میں 3 بار	
کچی ہری پتے دار سبزیاں شامل کرنے پر غور کریں جیسے لیٹس، پالک، مکسڈ گرینز، لیل، بند گو بھی	دن میں 1 بار	کپ = 1 مٹھی 1
کل پھل	دن میں 4 یا اس سے زیادہ بار	درمیانے سائز کا 1 پھل یا 1/2 کپ مٹھی 1/2 =
بیریز شامل کرنے پر غور کریں تازہ یا فریز کی ہوئی	ہفتے میں 3 بار	
بغیر نمک کے ٹس یا آل نیچرل نٹ بٹر جیسے بادام بٹر، پیسٹ بٹر	دن میں 1 بار	کپ ٹس 1/4 = بھری ہوئی 1 ہتھیلی یا کھانے کے چمچ 2 نٹ بٹر
اغروٹ شامل کرنے پر غور کریں	ہفتے میں 4 یا اس سے زیادہ بار	
بینزیا دالیں جیسے ٹوفو، چنے، راجما، دالیں، نیوی بینز	ہفتے میں 2 یا اس سے زیادہ بار	کپ = 1/2 مٹھی 1/2
مچھلی یا سمندری غذا میٹر میں لپٹی ہوئی یا ڈیپ فرائی نہ ہو	ہفتے میں 3 بار	اونس 3-4 ہتھیلی 1 =
چکنائی والی مچھلی شامل کرنے پر غور کریں جیسے سالمن، ٹراؤٹ، سارڈینز	ہفتے میں 1 یا اس سے زیادہ بار	

یاد رکھیں

اپنی خوراک میں تبدیلی کرنے کی کوشش شروع میں مشکل یا بھاری محسوس ہو سکتی ہے۔ ان چھوٹی چھوٹی تبدیلیوں کے بارے میں سوچیں جو آپ کر سکتے ہیں۔



ریفائنڈ اناج کے بجائے ثابت اناج کا انتخاب کریں، جیسے اوٹس، براؤن رائس، 100% ہول ویٹ یا ہول گرین بریڈ، لیٹوا، بلگر، جو، اور ہول گرین پاستا۔ ریفائنڈ اناج میں سفید چاول، سفید پاستا اور سفید بریڈ شامل ہیں۔ کم چکنائی والا دودھ استعمال کریں، جیسے اسکیم یا 1% دودھ، 0-2% اور پنییر یا چیز تقریباً 22% چکنائی والی۔ کھانا پکانے اور سلاڈ ڈریسنگ کے لیے ایکسٹرا ورجن زیتون کے تیل کو اپنا بنیادی تیل بنائیں۔



ثقافت، تقریبات اور دماغی صحت

کے کلچرل (ASANT) اس گائیڈ کو جنوبی ایشیائی کمیونٹیز کے لیے الزائمر سوسائٹی آف البرٹا اینڈ نارٹھ ویسٹ ٹیریٹریز کے ذریعے، جنوبی ایشیائی کمیونٹی کے اراکین کے تعاون سے ترتیب دیا گیا ہے۔ CCNA کمیونٹیز پروجیکٹ اور

روزہ، ورت اور تہواروں کے کھانے

بہت سی جنوبی ایشیائی ثقافتوں میں روزے، ورت اور تقریبات کے اوقات شامل ہوتے ہیں، جیسے رمضان، نورتری، ایکادشی اور دیگر مذہبی یا ثقافتی مواقع۔ روزے یا ورت کے دوران:

- زیادہ فائبر اور پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس والی غذاؤں پر توجہ دیں، جیسے دالیں، ثابت اناج اور سبزیاں۔
- پروٹین شامل کریں، جیسے بینز، دہی، پنس، انڈے، یا اگر مناسب ہو تو مچھلی۔
- روزے کے اوقات کے علاوہ جسم میں پانی کی کمی نہ ہونے دیں، اور ایسی سبزیاں اور پھل بھی شامل کریں جن میں پانی کی مقدار زیادہ ہو۔



تہواروں اور تقریبات کے دوران:

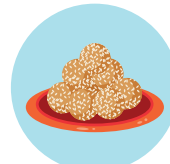
- خاندان اور کمیونٹی کے ساتھ اپنے ثقافتی کھانوں سے لطف اندوز ہوں۔
- مقدار کا خیال رکھیں، اور زیادہ چکنائی یا بھاری کھانوں کو سبزیوں اور دالوں کے ساتھ متوازن کریں۔
- تہواروں کے کھانے اعتدال میں کھائیں۔



مٹھائیاں اور تہواروں کے کھانے

گلاب جامن، جلیبی، میٹھی مٹھی، سویاں، رس گلدہ، ربڑی یا ربڑی جیسی مٹھائیاں تقریبات کا ایک اہم اور معنی خیز حصہ ہوتی ہیں۔ چونکہ ان غذاؤں میں اضافی چکنائی اور سچورینڈ فیٹ زیادہ ہوتا ہے، اس لیے بہتر ہے کہ:

- انہیں روزانہ کے بجائے کبھی کبھار کھائیں۔
- چھوٹی مقدار کا انتخاب کریں۔
- انہیں غذائیت سے بھرپور کھانوں کے ساتھ متوازن کریں۔



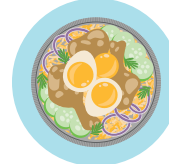
نسلوں کے ساتھ مل کر کھانا

بہت سے خاندانوں میں کھانے مختلف نسلوں کے لوگ مل کر کھاتے ہیں، ترکیبیں وقت کے ساتھ آگے منتقل ہوتی ہیں، اور کھانا مہمان نوازی اور آپس کے تعلق کا اہم حصہ ہوتا ہے۔

- ترکیبوں میں آہستہ آہستہ تبدیلیاں کریں، جیسے کم تیل اور زیادہ سبزیاں۔
- بزرگوں کی پسند کا احترام کرتے ہوئے چھوٹی تبدیلیاں متعارف کروائیں۔
- مل کر کھانا پکانا اور صحت کے بارے میں مثبت انداز میں بات کریں۔



صحت مند کھانے کا مطلب روایت کو کھونا نہیں؛ اس کا مطلب روایات کو ایسے طریقوں سے اپنانا ہے جو صحت کو سہارا دیں۔



بہت سے خاندانوں میں کھانا روایت، مہمان نوازی اور آپس کے تعلق سے جدا ہوتا ہے۔ کھانے اکثر مختلف نسلوں کے لوگ مل کر کھاتے ہیں، اور ترکیبیں وقت کے ساتھ ایک نسل سے دوسری نسل تک منتقل ہوتی ہیں۔ صحت مند کھانے کا مطلب یہ نہیں کہ روایت کو چھوڑ دیا جائے؛ اس کا مطلب چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں کرنا بھی ہو سکتا ہے، جیسے کم تیل استعمال کرنا یا زیادہ سبزیاں شامل کرنا۔ مل کر کھانا پکانا بھی بزرگوں کی پسند کا احترام کرتے ہوئے صحت کے بارے میں مثبت انداز میں بات کرنے کا ایک اچھا طریقہ ہو سکتا ہے۔

آپ کو اپنے ثقافتی کھانے چھوڑنے کی ضرورت نہیں

دماغی صحت کے لیے کھانے کا مطلب یہ نہیں کہ آپ وہ کھانے چھوڑ دیں جو ثقافت، خاندان، تہواروں اور روایات سے جڑے ہوئے ہیں۔ صحت مند کھانا مجموعی انداز اور مستقل مزاجی کے بارے میں ہے، اور بہت سے جنوبی ایشیائی کھانوں میں پہلے ہی دماغی صحت کے لیے فائدہ مند غذائیں شامل ہوتی ہیں، جیسے دال، چنے، راجما، سبزی، دہی، جڑی بوٹیاں اور مصالحے۔

دماغی صحت کے لیے مفید غذا کھانے کے لیے آپ کو اپنے ثقافتی کھانے چھوڑنے کی ضرورت نہیں۔

چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں روایتی کھانوں کو دماغی صحت کے لیے مزید فائدہ مند بنا سکتی ہیں:

- جہاں ممکن ہو ثابت اناج کا انتخاب کریں، جیسے براؤن رائس، بول ویٹ روٹی، باجرہ، ملٹ، راگی۔
- کھانوں میں زیادہ سبزیاں اور پودوں سے حاصل ہونے والی پروٹین شامل کریں، جیسے دال میں پالک، دالیں، سویا، بینز، چنے یا راجما۔
- ڈیپ فرائی کرنے کے بجائے گریل، بھاپ میں پکانے یا پین فرائی کرنے کے طریقے اپنائیں، اور خاص مواقع پر مٹھائیاں اعتدال میں کھائیں۔



کھانے پکانے کے تیل: گھی اور سرسوں کا تیل:

بہت سے جنوبی ایشیائی گھروں میں گھی یا سرسوں کا تیل استعمال کیا جاتا ہے، اور یہ مناسب مقدار میں استعمال کیے جائیں تو صحت مند کھانے پکانے کا حصہ رہ سکتے ہیں۔



- گھی کی کم مقدار استعمال کریں اور مکھن یا زیادہ چکنائی والے ڈیری اسپریڈز کا روزانہ استعمال محدود کریں۔
- سرسوں کا تیل اعتدال میں استعمال کریں، اور دل کے لیے بہتر تیلوں، جیسے ایکسپریس اور جن زیتون کے تیل، کے ساتھ باری باری استعمال کرنے پر غور کریں۔
- ذائقہ اور روایت کو برقرار رکھتے ہوئے اضافی سچورینڈ فیٹ کو کم کرنے پر توجہ دیں، جیسے پام آئل اور ناریل کے تیل سے حاصل ہونے والی چکنائی۔



CCNA • CCNV

Alzheimer
Society

ALBERTA AND
NORTHWEST TERRITORIES