



choose MyPlate

10 ٹپس

ایک بہترین پلیٹ کے لیے 10 ٹپس

غذائیت سے متعلق
سلسلہ معلومات

ایک صحت مند طرز زندگی کے لئے غذا کا انتخاب کرنا اتنا ہی آسان ہو سکتا ہے جتنا ان 10 ٹپس کا استعمال کرنا۔ اپنی کیلوریز کو متوازن بنانے کے غرض سے، اس خوراک کا انتخاب کرنے کے لیے جو بیشتر اوقات کھائی جائے یا اس خوراک میں کمی کرنے کے لیے جس کو کم اوقات میں کھایا جائے، اس فہرست میں دی گئی تجاویز پر عمل کریں۔

6 بغیر چکنائی یا کم چکنائی والا (1 فیصد) دودھ استعمال کریں



ان میں کیلشیم اور دیگر ضروری غذائیت اسی مقدار میں ہوتی ہیں جو پورے دودھ میں ہوتی ہے، لیکن کیلوریز اور سیچوریٹیڈ چکنائی کم ہوتی ہے۔

7 اپنے آدھے اناجوں کو مکمل اناجوں میں بدلیں

زیادہ مکمل اناج کھانے کے لئے، کسی ریفائن شدہ مصنوعات کی جگہ مکمل اناج والی اشیاء استعمال کریں۔ جیسے کہ سفید روٹی کے بجائے مکمل گہوں کی روٹی یا سفید چاول کے بجائے بھورے چاول کھائیں۔

8 کم کھائی جانے والی غذائیں

ان غذاؤں میں کمی کریں جن میں ٹھوس چکنائی، اضافی چینی اور نمک زیادہ ہوتا ہے۔ ان میں کیک، کوکیز، آئس کریم، کینڈیز، میٹھی مشروبات، پیزا اور چربی دار گوشت جیسے پسلی، گائے وغیرہ کا قیمہ، خشک کیا ہوا خنزیر کا گوشت اور ہاٹ ڈوگ شامل ہیں۔ ان غذاؤں کو کبھی کبھی کھائیں، ہر روز نہیں۔

9 غذاؤں میں سوڈیم کا موازنہ کریں



کم سوڈیم والی غذا کا انتخاب کرنے کے لئے غذائیت کی حقائق کا لیبل استعمال کریں جیسے کہ سوپ، روٹی اور منجمد کھانے۔ ٹین کے ڈبوں میں بند وہ غذا استعمال کریں جس پر "کم سوڈیم"، "تخفیف شدہ سوڈیم" یا "نمک شامل نہیں ہے" کا لیبل لگا ہو۔

10 بہت شیریں مشروبات کے بجائے پانی پیئیں

پانی یا غیر میٹھی مشروبات پی کر کیلوریز میں کمی کریں۔ امریکی غذاؤں میں سوڈا، توانائی دینے والی مشروبات، اور اسپورٹس والی مشروبات اضافی شکر اور کیلوریز کا ایک بڑا ذریعہ ہیں۔

1 متوازن کیلوریز

اپنے وزن کو قابو میں رکھنے کے لیے پہلے قدم کے طور پر یہ معلوم کریں کہ ایک دن میں آپ کو کتنی کیلوری کی ضرورت ہے۔ اپنی کیلوری کی سطح معلوم کرنے کے لئے www.ChooseMyPlate.gov ملاحظہ فرمائیں۔ جسمانی طور پر فعال رہنے سے بھی آپ کو کیلوریز کو متوازن رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

2 اپنی غذا سے لطف اندوز ہوں، لیکن کم کھائیں



جب آپ اپنی غذا کھائیں تو اس سے پوری طرح لطف اندوز ہونے کے لئے اسکو آرام سے کھائیں۔ زیادہ تیز کھانے سے یا کھاتے وقت توجہ کہیں اور ہونے سے زیادہ کیلوریز کھائی جا سکتی ہیں۔ کھانا کھانے سے پہلے، کھانا کھانے کے دوران اور بعد میں بھوک اور پیٹ بھرنے کی علامات پر توجہ دیں۔ ان کا استعمال کر کے یہ پتہ لگائیں کہ کب کھانا ہے اور کب آپ نے کافی کھا لیا ہے۔

3 زیادہ کھانا نہ لیں

ایک چھوٹی پلیٹ، پیالہ اور گلاس استعمال کریں۔ کھانے سے پہلے غذاؤں کو حصوں میں تقسیم کر لیں۔ جب آپ باہر کھائیں تو ایک چھوٹے سائز کے آپشن کا انتخاب کریں، اپنی ڈش میں دوسروں کو شریک کر لیں یا اپنے کھانے کا ایک حصہ گھر لے جائیں۔

4 زیادہ کھائی جانے والی غذا

زیادہ سبزیوں، پھل، مکمل اناج کھائیں اور چکنائی کے بغیر یا 1 فیصد چکنائی والا دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء استعمال کریں۔ ان غذاؤں میں ایسی غذائیت ہے جو آپ کی صحت کے لئے ضروری ہے۔ بشمول پوٹاشیم، کیلشیم، وٹامن ڈی، اور فائبر۔ انہیں کھانے اور ناشتے کی بنیاد بنائیں۔



5 اپنی آدھی پلیٹ میں پھل اور سبزیوں رکھیں

اپنے کھانے کے لئے لال، نارنجی اور گہری سبز سبزیوں کا انتخاب کریں جیسے ٹماٹر، میٹھے آلو، پھول گوہی اور دیگر سبزیوں۔ پھل کو کھانے کے حصے یا اضافی ڈش یا کھانے کے بعد لی جانے والی شیرینی کے طور پر شامل کریں۔