



ہر موسم کے پھل اور سبزیاں

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brescia

www.ats-brescia.it



1: موسم بہار: سڑابری، سیب، سونف، سلاڈ، کیوی، ناشپاتی، چندر، مولی، چیری، ننخ کاسنی، لوکٹ، گاجر، مٹر، سگترے، مارچوب، پالک



2: موسم گرم: خوبانی، خربوزہ، کھیرا، سبز پھلیاں، چیری، آڑو، لوپیا، گاجر، آل بخارا، انجیر، مرچ، بیر، سلاڈ، ٹماٹر، تربوز، بیٹنگن



3: موسم خزاں: انگور، کینو، گوپھی، سلاڈ، سیب، اخروٹ، پیٹھا کدو، جاپانی پھل، شاخ دار گوپھی، کھمپی، گریاں، چندر، گاجر، ناشپاتی، پالک



4: موسم سرما: ناشپاتی، نارگی، فرشوف، سیب، شاخ، پیٹھا کدو، کیوی، شاخ دار گوپھی، پھول گوپھی، چکوترا، سونف، گاجر، سگترے، پالک، بندگوپھی

پھل اور سبزیاں کیوں کھانی چاہیں؟

پھل اور سبزیاں ہمارے بدن کی صحت کے لئے ناجائز ہیں۔ یہاں قدر ضروری ہیں کہ انہیں بڑی مقدار میں ہماری روزمرہ کی خوارک کا لازمی حصہ ہونا چاہیے۔

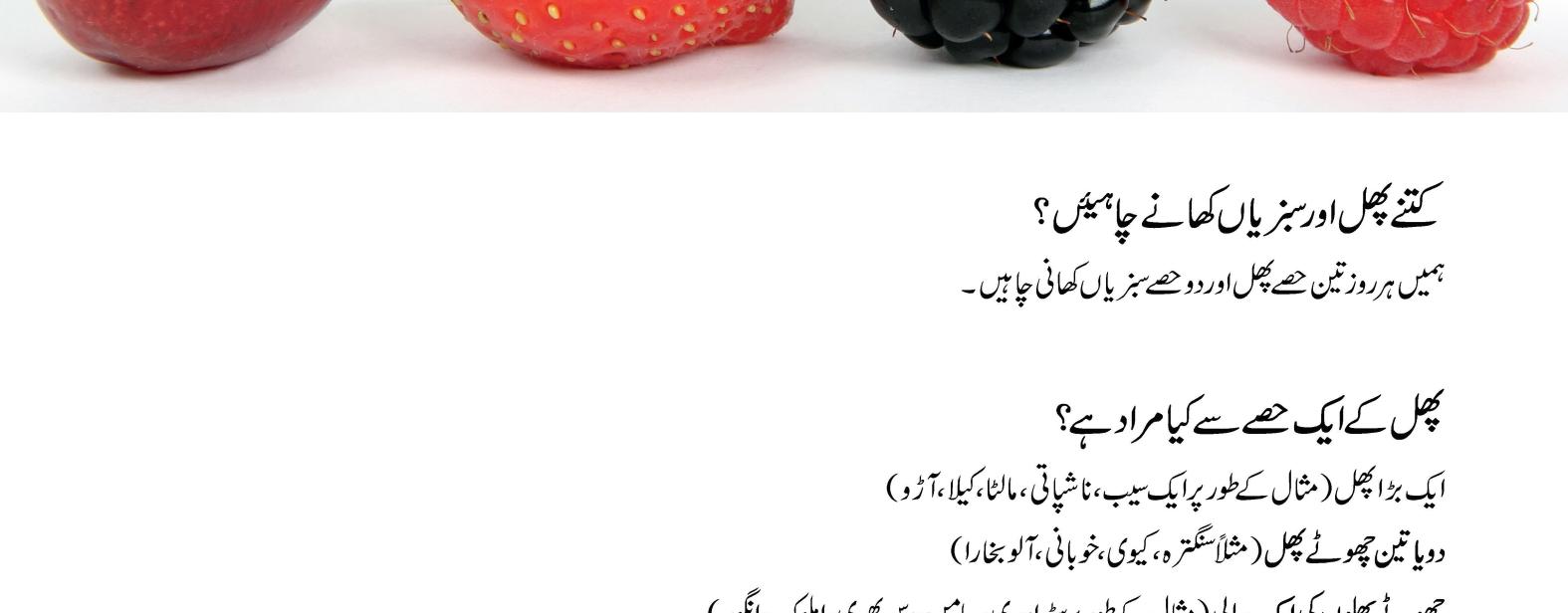
انہیں کھانے کی صورت میں ہمیں جو نفاذیت اور فوائد حاصل ہوتے ہیں وہ درج ذیل ہیں۔

* یہ حدیات، دنامز، ریشے دار عناصر پانی اور **Antioxidants** سے بھر پور ہوتے ہیں۔

* یہیں دل کے امراض، ذیا بیطس، رسولیوں، ہموٹاپ اور نقصان دہ کویشوروں سے محفوظ رکھتے ہیں۔

* ہزاروں سے ہیں اور انہیں استعمال کر کے ہماری بھوک کو تسلیم طبق ہے۔

* ہمارا نظام انہضام درست رہتا ہے۔



کتنے پھل اور سبزیاں کھانے چاہیں؟

ہمیں ہر روز تین حصے پھل اور دو حصے سبزیاں کھانی چاہیں۔

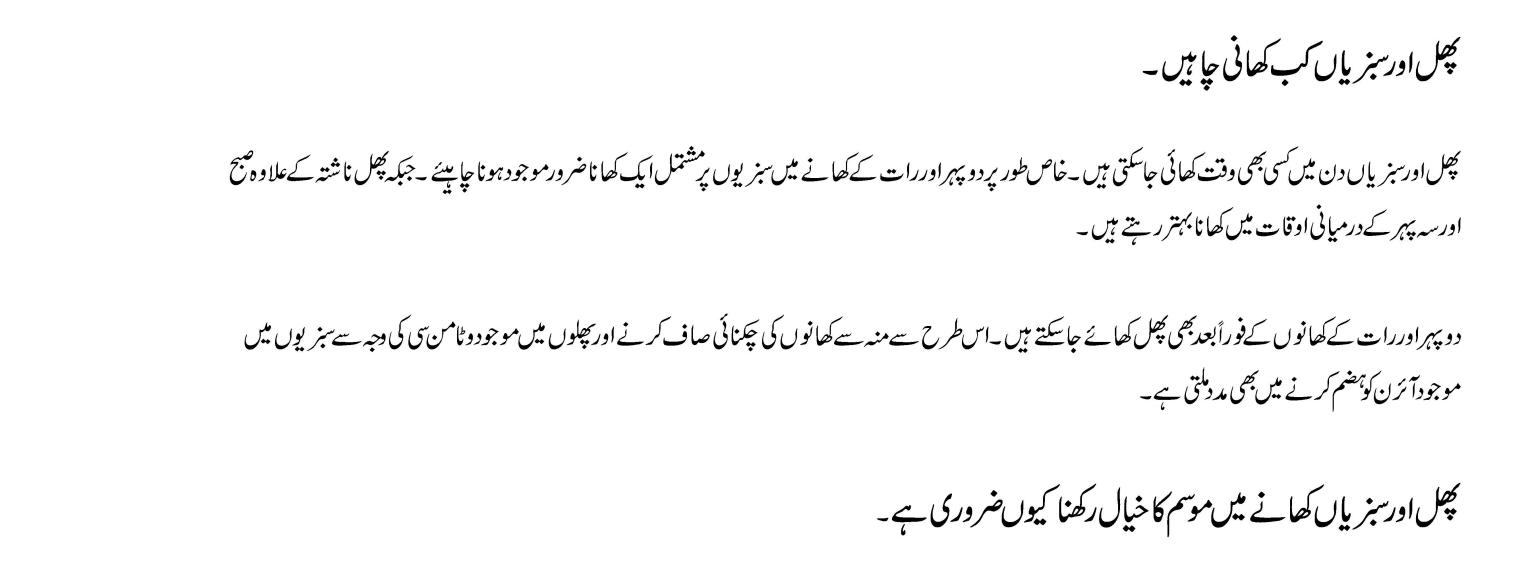
پھل کے ایک حصے سے کیا مراد ہے؟

ایک بڑا پھل (مثال کے طور پر ایک سیب، ناشپاتی، مالٹا، کیلہ، آڑو)

دو یا تین چھوٹے پھل (مثال اسکنتر، کیوی، خوبی، الوبنارا)

چھوٹے پھلوں کی ایک پیالی (مثال کے طور پر سترپیری، جاسن، رس بھری، املوک، انگور)

تریوں کی ایک قاش، انناس کی ایک قاش یا خربوے کی دو قاشیں



سبزیوں کے ایک حصے سے کیا مراد ہے؟

پتوں والی چکی سبزی کی ایک رکابی

ایک یادو پکی سبزیاں مثلاً مٹاڑ، گاجر یا سونف

چاول یا سبزیوں کی گاڑھی اطا لوی یعنی

پیالی بھر پکی ہوئی سبزیاں

پھل اور سبزیاں کب کھانی چاہیں۔

پھل اور سبزیاں دن میں کسی بھی وقت کھانی جا سکتی ہیں۔ خاص طور پر دو پھر اور رات کے کھانے میں سبزیوں پر مشتمل ایک کھانا ضرور موجود ہونا چاہیے۔ جبکہ پھل ناشستہ کے علاوہ صبح اور سہ پھر کے درمیانی اوقات میں کھانا بہتر رہتے ہیں۔

دو پھر اور رات کے کھانوں کے فرائبعد بھی پھل کھائے جاسکتے ہیں۔ اس طرح سے منہ سے کھانوں کی چھٹائی صاف کرنے اور پھلوں میں موجود وٹامن سی کی وجہ سے سبزیوں میں موجود آئزن کو ہضم کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

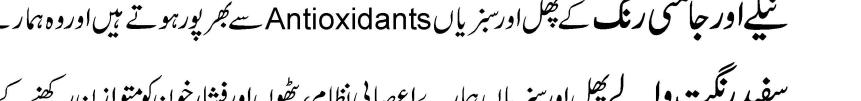
پھل اور سبزیاں کھانے میں موسم کا خیال رکھنا کیوں ضروری ہے۔

ذائقہ اور غذا بیت:

قدرتی موسم میں کاشت کے جانے اور پکنے والے پھل اور سبزیاں گرین ہاؤس میں پیدا کئے جانے والے اور دور راز ممالک سے منگوائے گئے پھلوں اور سبزیوں کے مقابلے میں زیادہ لذیذ اور غذا بیت سے بھر پور ہوتے ہیں۔

ماحوں و دوست اور کم خرچ

موگی پیداوار پانی کا شست اور برداشت کے دوران میں کیٹرے مارادویا اور حفاظتی اقدامات کے خراجات نبتاب کم آتے ہیں۔ پھر انہیں پیداوار کے علاقوں سے ہماری میز دوں تک پہنچنے کا خرچ بھی ہوتا ہے۔ اس لئے یہ پھل اور سبزیاں سستی پر ہیں اور ماحوں پر زمانہ کوڑہن میں لا جائے۔ اور قدرت کی ہمراں بانیوں کا شکر ادا کیجئے۔



پھلوں اور سبزیوں کے رنگ

جسم کو درکار غذا بیت کو پورا کرنے کے لئے موئی پھلوں اور سبزیوں کا دھیان رکھنا ضروری ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ان سبزیوں اور پھلوں کے رنگ بیش نظر رکھنا بھی لازمی ہے۔

پھلوں اور سبزیوں کو اپنی کاشت اور برداشت کے بہت سے فوائد ہیں۔ کیونکہ قدرت نے ہر موسم میں ہماری صحت کیلئے موزوں ترین پھل اور سبزیاں پیدا کی ہیں۔ ذرا گری کی شدت والے موسم میں رس بھرے اور مٹھے تریزوں اسروں میں وٹامن سی سے بھر پور ترشادہ پھلوں کوڈہن میں لا جائے۔ اور قدرت کی ہمراں بانیوں کا شکر ادا کیجئے۔

سرخ رنگ کے پھل اور سبزیاں **Antioxidants** اجزاء کی وجہ سے خون کی نالیوں اور ہمارے مدافتی نظام کی حفاظت کے لئے اہم ہیں۔ پیلے اور نارنجی رنگ کے پھل اور سبزیاں ہماری جلد اور آنکھوں کی بیانائی کی حفاظت کرتے ہیں اور آئزن کو ہضم کرنے میں معاونت کرتے ہیں۔

سبز رنگ کے پھل اور سبزیاں تھکن ختم کرنے، عضلات اور پٹھوں کے نظام کی صحت اور طاقت و خوارک کو ہضم کرنے میں مدد و معاون ثابت ہوتے ہیں۔

نیلے اور جامنی رنگ کے پھل اور سبزیاں **Antioxidants** سے بھر پور ہوتے ہیں اور ہمارے دوران خون کی صحت کے لئے اہم ہیں۔

سفید رنگت والے پھل اور سبزیاں ہمارے اعصابی نظام، پٹھوں اور فثاخون کو متوازن رکھنے کے لئے اہم ہیں۔