



Guia d'alimentació cardiosaludable per a la població pakistanesa

پاکستانی آبادی کی قلبی صحت کے
لئے مفید غذا کی گائیڈ

ISBN 978-84-124050-8-8
Barcelona, 2023

© **Saba Mohamed Bibi, Cristina Vaqué Crusellas, Núria Alonso Pedrol i Montserrat Cachero Triadú, 2022**



UVIC
UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL
DE CATALUNYA

/Salut



Germans Trias i Pujol
Hospital

● Alimentació saludable / صحت مند غذا	4
● Més + / زیادہ	7
● Canvieu ↻ / بدلاؤ	12
● Menys - / کم	19
● Piràmide de l'alimentació saludable / صحت مند غذا کا پرامڈ	27
● Racions i freqüències de consum / پورشن اور استعمال کی کثرت / فریکوئنسی	28
● Com ho posem a la pràctica? / ہم اسے عملی جامہ کیسے پہنا سکتے ہیں؟	40
● Exemples d'aplicació del plat saludable / صحت بخش ڈش کی مثالیں	54
● Exemples dels menús diaris saludables / صحت بخش ڈیلی مینو کی مثالیں	62

En una alimentació saludable s'ha d'assegurar...

La varietat: presència de tots els aliments.

L'equilibri: presència dels diferents nutrients segons les proporcions recomanades:

- 50-55% de l'energia diària en forma d'hidrats de carboni
- 30-35% en forma de lípids o greixos
- 15-20% en forma de proteïnes

La suficiència: aportació d'energia i nutrients segons l'edat, el sexe, l'activitat física i la situació fisiològica.

L'adaptació: a les condicions geogràfiques, culturals, religioses...

La seguretat: absència de tòxics i contaminants perillosos per a la salut.

La sostenibilitat: respecte pel medi ambient.

ایک صحت بخش خوراک میں مندرجہ ذیل عناصر کو یقینی بنائیں:

ورائٹی: ہر قسم کی خوراک شامل ہو۔

توازن: تجویز کردہ نسبتی مقدار کے مطابق مختلف غذائی اجزاء شامل ہوں۔

50-55% توانائی کاربوہائیڈریٹس کی شکل میں

30-35% لپڈز یا چکنائی کی شکل میں۔

15-20% پروٹین کی شکل میں۔

مناسب مقدار: عمر، جنس، جسمانی سرگرمی اور جسمانی کیفیت کے مطابق توانائی اور غذائی اجزاء کا استعمال۔

موافقت: جغرافیائی، ثقافتی، مذہبی ماحول کے ساتھ مطابقت۔

تحفظ: مضر صحت آلودہ اور زہریلے عناصر سے محفوظ۔

ماحولیاتی تحفظ: ماحول دوست خوراک کا استعمال۔

Petits passos cap a una alimentació saludable

(ASPCAT, 2018)

Figura 1. Petits canvis per menjar millor

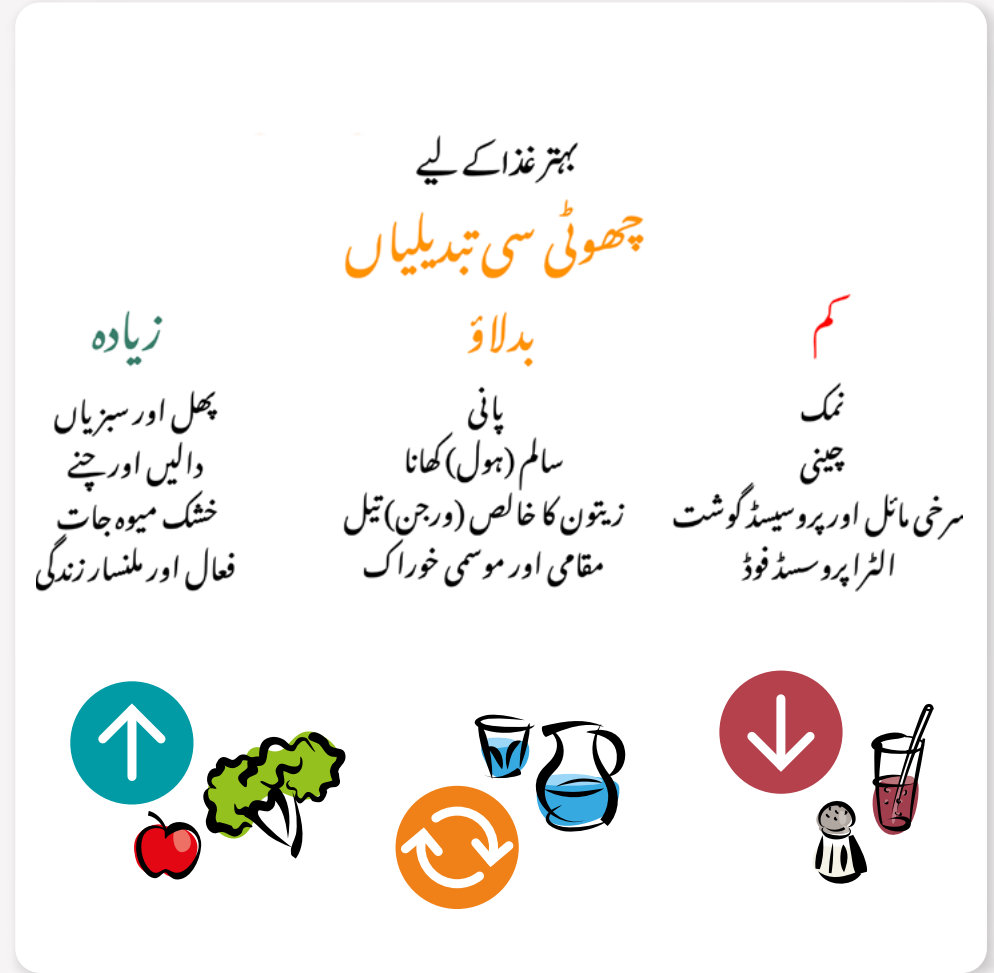


NOTA: Adaptat de *Petits canvis per menjar millor* [Fotografia], Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT, 2018).

صحت بخش غذا کے استعمال کے لئے چھوٹے چھوٹے اقدامات

(ASPCAT, 2018)

Figura 1. Petits canvis per menjar millor



نوٹ: بہتر غذا کے لیے چھوٹی سی تبدیلیاں گائیڈ سے موافقت۔ [تصویر]، کاتالونیا کی پبلک ہیلتھ ایجنسی

Més

زیاده



Fruites i hortalisses

Aliments rics en vitamines, minerals, aigua i altres substàncies beneficioses.

Contenen molt poques calories i greixos.

Redueixen el risc de patir malalties cardiovasculars, restrenyiment, obesitat i alguns tipus de càncer.

پھل اور سبزیاں

وٹامنز، معدنیات، پانی اور دیگر مفید مادوں سے بھرپور غذا

ان میں بہت کم کیلوریز اور چکنائی ہوتی ہے

یہ غذا دل کی بیماریوں، قبض، موٹاپے اور کینسر کی کچھ اقسام کا شکار ہونے کے خطرے کو کم کرتی ہے۔

QUANTES?

کتنے؟

5 al dia

5 دن

QUAN?

کب؟

**Qualsevol moment
és bo!**

کوئی بھی وقت / لمحہ مناسب
ہے



Llegums

Aliments rics en fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes i hidrats de carboni.

La fibra proporciona sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal.

La ingesta habitual de llegums disminueix els nivells de colesterol i triglicèrids, contribueix a prevenir alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.

دالیں چنے

فائبر، وٹامنز، معدنیات، اینٹی آکسیڈنٹس، پروٹین اور کاربوہائیڈریٹ سے بھرپور غذا۔

فائبر غذائی آسودگی کا احساس پیدا کرتا ہے اور آنتوں میں خوراک کی تحلیل کو آسان بناتا ہے۔

دال چنوں کا باقاعدہ استعمال کولیسٹرول اور ٹرائگلیسرائیڈ کے لیول کو کم کرتا ہے، کینسر کی کچھ اقسام سے محفوظ رکھتا ہے اور قلبی صحت کو بہتر بناتا ہے۔

QUANTES RACIONS?

کتنے؟

**3-4 racions
per setmana**
ہفتہ/3-4

QUAN?

کب؟

**Distribució al llarg
de la setmana**
ہفتہ وار تقسیم
دالوں چنوں پر مبنی 3-4
میلز



Fruita seca

Gràcies al seu perfil nutricional (fibra, greixos saludables, proteïnes, vitamines, minerals...) es consideren perles de salut.

El seu consum es relaciona amb menys mortalitat i amb reducció del risc de patir malalties cardiovasculars, alguns tipus de càncer, malalties respiratòries i diabetis.

És molt saciant i no causa un increment de pes.

خشک میوه جات

ان کی غذائیت (فائبرز، صحت بخش چکنائی، پروٹین، وٹامنز، معدنیات...) کے سبب انہیں صحت کے موتی سمجھا جاتا ہے۔

ان کے استعمال کو شرح اموات میں کمی، دل کی بیماریوں، کینسر کی کئی اقسام، سانس کی بیماریوں اور ذیابیطس میں کمی کا باعث سمجھا جاتا ہے۔

یہ غذائی آسودگی کے احساس کو بڑھاتے ہیں اور وزن میں اضافے کا سبب نہیں بنتے

QUANTA?

کتنے؟

Un grapat cada dia

ہر روز مٹھی بھر مقدار

QUAN?

کب؟

**Distribució al llarg
de la setmana**

کوئی بھی وقت/لحہ مناسب
ہے



Vida activa i social

L'activitat física redueix el risc de problemes de salut crònics, millora la capacitat cognitiva, la memòria, la qualitat del son i la sensació de benestar emocional i social.

Seure durant més de dues hores seguides incrementa el risc de malalties.



فعال اور ملنسار زندگی

جسمانی سرگرمی مزمن بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے اور ذہنی صلاحیت، یادداشت، نیند کے معیار اور جذباتی و سماجی احساسات کو بہتر بناتی ہے۔

دو گھنٹے سے زائد بے حرکت بیٹھے رہنے سے بیماریوں کا شکار ہونے کا خطرہ بڑھتا ہے۔

QUANT?

کتنی؟

30 minuts d'activitat moderada durant 5 dies a la setmana (150 min)

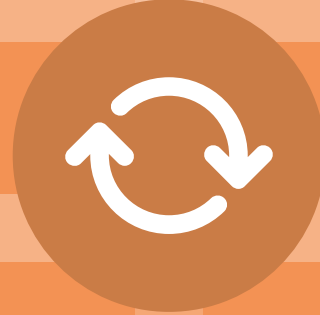
75 minuts d'activitat física intensa durant la setmana

- ہفتے میں 5 دن 30 منٹ کی موڈریٹ / نارمل جسمانی ورزش (کل 150 منٹ)

- ہفتے کے دوران 75 منٹ کی سخت جسمانی ورزش

Canview a

بدلاؤ



Aigua

Hauria de ser la beguda principal de la nostra dieta.

Permet mantenir l'organisme en un bon estat d'hidratació.

A més, no aporta calories, per tant, no té cap efecte en l'augment o la pèrdua de pes.

Eviteu comprar begudes que no siguin aigua (sucs i altres begudes ensucrades, etc.)

S'aconsella evitar l'ús d'aigua envasada en ampelles de plàstic.

پانی

پانی ہماری غذا کا بنیادی مشروب ہونا چاہیے۔

یہ ہمارے جسم کو ہائیڈریٹ رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

علاوہ ازیں، اس میں کیلوریز نہیں پائی جاتیں، اس لئے وزن پر اس کا کوئی اثر نہیں پڑتا۔

پانی کے علاوہ دوسرے مشروبات (جوس اور دیگر میٹھے مشروبات، وغیرہ) خریدنے سے گریز کریں۔

پلاسٹک کی بوتلوں میں پیک پانی کے استعمال سے گریز کیجئے۔



QUANTA?

کتنے؟

Segons la sensació de set

پیماس کے احساس کے مطابق

QUAN?

کب؟

Sempre que tingueu set!

جب بھی پیماس لگے

Aliments integrals

Els cereals integrals estan constituïts pel gra sencer, per tant, són rics en midó, però també en fibra, vitamines del grup B i altres micronutrients trobats a les capes externes del gra.

El seu consum està relacionat amb menys risc de mortalitat, càncer colorectal i malalties cardiovasculars.

El consum de cereals integrals no està desaconsellat en les pautes d'aprimament.

ہول گرین اناج

ہول گرین اناج پورے دانے سے بنتے ہیں، اس لیے یہ نشاستہ سے بھرپور ہوتے ہیں، اسکے علاوہ فائبر، وٹامن بی اور دیگر مائیکرو نیوٹریئنٹس سے بھی بھرپور ہوتے ہیں جو کہ دہیوں سے۔

ان کے استعمال سے اموات، بڑی آنت کے کینسر اور قلبی امراض کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

وزن میں کمی کرنے کے لئے ہول گرین اناج کا استعمال ترک کرنے کی تجویز نہیں کی جاتی۔



QUANTS?

کتنے؟

Depenen de l'activitat física de l'individu

انسان کی جسمانی سرگرمی پر منحصر ہے۔

QUAN?

کب؟

Es poden incloure en cada àpat principal

انہیں مین میلز میں شامل کیا جا سکتا ہے۔

Es recomana substituir el chapati de farina refinada de blat pel chapati de cigrons, de blat de moro, de mill, d'espelta o de blat integral, etc.

چھنے ہوئے آٹے کی روٹی کی جگہ بیسن، مکئی، باجرے، جو یا گندم کے چھان والے آٹے کی روٹی بہتر آپشن ہے۔



Chapati casolà de blat de moro

مکئی کی ہوم میڈ روٹی



Chapati casolà de civada

اوٹس کی ہوم میڈ روٹی



Chapati casolà de blat integral

گندم کے چھان والے آٹے کی ہوم میڈ روٹی

Oli d'oliva verge

Font important d'energia, vitamina E, polifenols i greix cardiosaludable que està relacionat amb menys risc de patir malalties cardiovasculars, síndrome metabòlica, diabetis mellitus tipus 2 i algun tipus de càncer.

L'oli d'oliva hauria de ser el greix principal de la dieta, evitant el consum de mantega, margarina, ghee i altres tipus d'olis.

Per elaborar la paratha (pa chapati amb oli o mantega) es recomana utilitzar l'oli d'oliva.

زیتون کا خالص تیل

یہ توانائی، وٹامن ای، پولی فینولز اور دل کی صحت کے لئے مناسب چکنائی کا اہم ذریعہ ہے اور دلی بیماریوں، میٹابولک سنڈروم، ٹائپ 2 ذیابیطس اور کینسر کی کچھ اقسام جیسی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

مکھن، مارجرین، گھی اور دیگر اقسام کے تیل کھانے سے پرہیز کر کے زیتون کے تیل کو خوراک کا بنیادی حصہ بنائیں۔

پراٹھا (آئل یا مکھن سے تیار کردہ روٹی) تیار کرنے کے لیے زیتون کا تیل استعمال کرنے کی تجویز دی جاتی ہے۔

QUANT?

کتنے؟

4 o 6
racions diàries
روزانہ 4-6 سرونگز

QUAN?

کب؟

Per cuinar i amanir!

کب؟ کھانا پکانے اور
ڈریسنگ کے لیے



Aliments locals i de temporada

El consum d'aliments locals i de temporada afavoreix la vinculació entre els àmbits rural i urbà i els de producció i consum.

Són més frescos i conserven millor les propietats originals (aromes, gust, contingut de vitamines i minerals...).

A més, es redueix la contaminació ambiental.

La temporada varia segons el lloc on ens trobem.

Reviseu les etiquetes o pregunteu sobre l'origen dels productes i els aliments que compreu.



مقامی اور موسمی غذا

مقامی اور موسمی خوراک کا استعمال دیہاتی اور شہری علاقوں، اور پیداواری اور صارفین کے شعبوں کے درمیان مناسبت کو فروغ دیتا ہے۔

مقامی خوراک تازہ ہوتی ہے اور اپنی اصل خصوصیات (خوشبو، ذائقہ، وٹامنز اور معدنیاتی خصوصیات...) کو بہترین طریقے سے برقرار رکھتی ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ ماحولیاتی آلودگی میں بھی کمی واقع ہوتی ہے۔

سیزن ہمارے خطے کے مطابق بدل سکتا ہے۔

لیبل دیکھیں یا ان مصنوعات اور کھانوں کے اور بیجن کے بارے میں پوچھیں جو آپ خریدتے ہیں۔

Consumeix aliments frescos i de temporada

تازہ، اور موسمی خوراک کھائیں۔

HORTALISSES

	gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.
FAVES												
PÈSOLS												
CARBASSÓ												
PEBROT												
ALBERGÍNIA												
TOMÀQUETS												
COGOMBRE												
MONGETA TENDRA												
PATATES												
CEBES												
BLAT DE MORO												
CARBASSA												
MONIATOS												
NAPS												
COLS DE BRUSSELLES												
PORRO												
API												

	gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.
ALLS												
BLEDES												
COL												
BRÒQUIL												
ESCAROLA												
COLIFLOR												
ESPINACS												
ALLS TENDRES												
CARXOFES												
ENDÍVIES												
XIRIVIA												
ESPÀRRECS												
PASTANAGUES												
ENCIAM												
RAVES												
REMOLATXA												
JULIVERT												

FRUITA

	gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.
NESPRES												
ALBERCOCS												
PRÉSSEC												
NECTARINES												
SÍNDRIA												
FIGUES												
POMA												
MELÓ												
RAÏM												
MANDARINES												
KIWI												
TARONJA												
MADUIXES												
CIRERES												
PRUNES												
PERES D'ESTIU												
PERES												

Es guarden en càmera

La zona de referència de les temporades és Catalunya central. En climes més càlids les temporades s'avancen. En climes més freds, s'endarrereixen o s'escurcen.

https://opcions.org/wp-content/uploads/2017/05/calendari_Alimentsfrescos-web.pdf

Menys



Sal

És un condiment format per clorur de sodi, trobat en molts altres aliments.

El consum excessiu de sal es relaciona amb més prevalença d'hipertensió arterial, infarts, ictus, càncer d'estómac i mortalitat en general.

Aliments rics en sal: pa o chapati amb sal, menjar ràpid (pizza, durum, hamburguesa, etc.) i snacks preparats (patates fregides, galetes...)



نمک

یہ سوڈیم کلورائیڈ سے بنا ایک مصالحہ ہے، جو بہت سی دوسری کھانے کی چیزوں میں پایا جاتا ہے۔

نمک کا زیادہ استعمال ہائی بلڈ پریشر، ہارٹ اٹیک، فالج، معدے کے کینسر اور مجموعی اموات کے زیادہ پھیلاؤ سے منسلک ہے۔

نمک سے بھرپور غذائیں: نمک والی روٹی یا بریڈ، فاسٹ فوڈ (پیزا، دورم، برگر وغیرہ) اور تیار نمکین سنیک (چپس اور بسکٹ وغیرہ)

QUANTA?

کتنے؟

**Menys de 5 grams
al dia**

کتنے؟ ایک دن میں 5 گرام
سے کم

QUINA?

کونسا؟

Sal iodada

کونسا؟ آیوڈائزڈ نمک

Sucre

Incrementa el nombre total de calories de la nostra dieta.

S'associa amb una mala qualitat de l'alimentació i pot fer reduir la ingesta d'altres aliments més adequats.

També incrementa el risc d'excés de pes, de càries dental i de patir problemes de salut crònics.

Aliments rics en sucre: suc de fruita casolans i envasats, caramels, refrescos, brioixeria, dolços comprats i casolans.

چینی

چینی ہماری ڈائٹ میں کیلوریز کی تعداد کو بڑھاتی ہے۔

اس کا تعلق کھانے کے ناقص معیار سے ہے اور اس کا استعمال دوسری مناسب خوراک کے استعمال میں کمی کا باعث بنتا ہے۔

یہ وزن میں اضافے، دانتوں کی خرابی اور دائمی صحت کے مسائل کے خطرے کو بڑھاتی ہے۔

چینی سے بھرپور غذائیں: گھر میں تیار اور پیک شدہ پھلوں کے جوس، کینڈیز، سافٹ ڈرنکس، پیسٹری، خریدی گئی اور گھر میں تیار شدہ مٹھائیاں۔



QUANT?

کتنی؟

Com menys millor!

جتنی کم اتنی بہتر

QUIN?

کوئی؟

Cap

کوئی بھی نہیں



Recorda!

La mel, la panela o els edulcorants no són alternatives saludables del sucre, poden comportar un mal control glucèmic i donar lloc a un increment no desitjat de pes.

یاد رکھیں!

شہد، گڑ، یا سوڈیٹز، چینی کے صحت مند متبادل نہیں ہیں اور یہ جسم میں ناقص گلیسیمک کنٹرول اور وزن میں غیر مطلوبہ اضافے کا باعث بن سکتے ہیں۔

Carn vermella i processada

La carn muscular dels mamífers (per exemple la carn de vedella, xai i cabra) es considera carn vermella, i la carn processada és qualsevol carn que hagi estat modificada per millorar-ne el gust o la conservació (embotits, carn en conserva)

El consum excessiu de la carn vermella i processada està relacionat amb un increment de risc de càncer i altres problemes de salut (malalties cardiovasculars, hipertensió arterial, excés de pes, diabetis mellitus de tipus 2, etc.).



سرخ اور پروسیسڈ گوشت

ممالیہ جانوروں کا گوشت، مثال کے طور پر گائے، مینے اور بکرے کے گوشت کو سرخ گوشت سمجھا جاتا ہے، اور پروسس شدہ گوشت کوئی بھی ایسا گوشت ہے جس میں اس کے ذائقے یا محفوظ کرنے کے طریقے کو بہتر بنانے کے لیے تبدیلیاں لائی گئی ہوں (سایج پیک شدہ گوشت،...)

سرخ اور پروسیسڈ گوشت کا زیادہ استعمال کینسر اور دیگر صحت کے مسائل (دل کی بیماری، ہائی بلڈ پریشر، زیادہ وزن، ٹائپ 2 ذیابیطس میٹس) کے بڑھتے ہوئے خطرے سے منسلک ہے۔

QUANTA?

کتنا؟

Carn vermella: 1 o 2 racions cada setmana

Carn processada: Ocasionalment

سرخ گوشت = 1-2 پورشن / ہفتہ

COM?

کسے؟

Evita les coccions a temperatures molt altes i durant molt de temps.

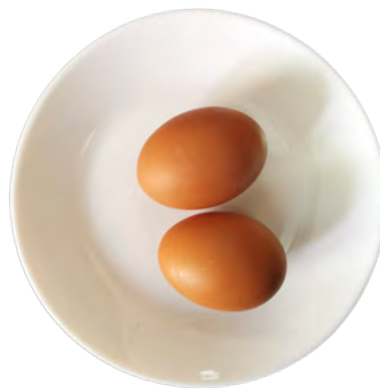
بہت زیادہ درجہ حرارت پر اور زیادہ دیر تک کھانا پکانے سے گریز کریں۔

Com es pot reduir el consum de carn vermella i processada?

Substituiu alguna de les racions de carn vermella i processada per altres aliments proteics: llegums, ous, peix (blanc i sobretot blau, per exemple salmó, sardines, tonyina, etc.) o carn blanca (pollastre).

Programeu el menú setmanal de manera que hi hagi:

- Llegums: 3 o 4 racions a la setmana
- Ous: 3 o 4 racions a la setmana
- Peix: 3 o 4 racions a la setmana
(2 vegades peix blau i 1 o 2 vegades peix blanc)
- Carn blanca: 2 racions a la setmana
- Carn vermella: 1 ració a la setmana



ہم سرخ اور پروسیسڈ گوشت کے استعمال کو کیسے کم کر سکتے ہیں؟

سرخ اور پروسیسڈ گوشت کو دوسری پروٹین والی غذاؤں کے ساتھ تبدیل کریں: دالیں، چنے، انڈے، مچھلی (خاص طور پر آکلی فیش مثلاً سالمن، سارڈینز، ٹونا وغیرہ) یا سفید گوشت (چکن)۔

ہفتہ وار مینو کو کچھ اس طرح سے شیڈول کریں

دال چنے: ہفتے میں 3-4 سرونگ

انڈے: ہفتے میں 3-4 سرونگ

مچھلی: ہفتے میں 3-4 سرونگز (2 بار آکلی فیش اور 1-2 بار سفید فیش)

سفید گوشت: ہفتے میں 2 سرونگ

سرخ گوشت: ایک ہفتے میں 1 سرونگ

Aliments ultraprocessats

Són aliments rics en sucre, sal, greixos malsans i altres substàncies que poden perjudicar la salut. Són aliments amb unes llistes d'ingredients molt llargues (>5 ingredients).

Aporten una quantitat elevada de sucre, sal, greixos malsans i altres substàncies i components poc recomanables.

Incrementen el risc de patir malalties i trastorns com la hipertensió, la diabetis, l'obesitat i alguns tipus de càncer.

Com que els aliments ultraprocessats majoritàriament es troben envasats, també contribueixen negativament al medi ambient.

الٹرا پروسیسڈ فوڈ

یہ چینی، نمک، غیر صحت بخش چکنائی اور دیگر مادوں سے بھرپور غذائیں ہیں جو صحت کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ یہ ایسی اشیا ہیں جنکی اخراء کی فہرست بہت لمبی ہوتی ہے (5 > اخراء)

ان میں بہت زیادہ مقدار میں چینی، نمک، غیر صحت بخش چکنائی اور دیگر مادے اور اجزاء ہوتے ہیں جن کو کھانے سے پرہیز کرنا بہتر ہے۔

یہ ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، موٹاپے اور کینسر کی کچھ اقسام جیسی بیماریوں میں مبتلا ہونے کا خطرہ بڑھاتے ہیں۔

چونکہ الٹرا پروسیسڈ فوڈز زیادہ تر پیک شدہ حالت میں پائے جاتے ہیں، ان کا استعمال ماحول پر منفی اثر ڈالتا ہے۔

QUANTITAT?

مقدار

Com menys millor

جتنا کم، اتنا ہی بہتر

Quins són els aliments ultraprocesats?

Brioixeria, galetes, xocolates, caramels, patates xips, suc de fruita, begudes ensucrades i energètiques, batuts de llet i fruita, iogurts de gustos, margarina i altres greixos per untar, plats preparats (nuggets, kebab, pizza, hamburguesa, etc.), sopes instantànies, etc.

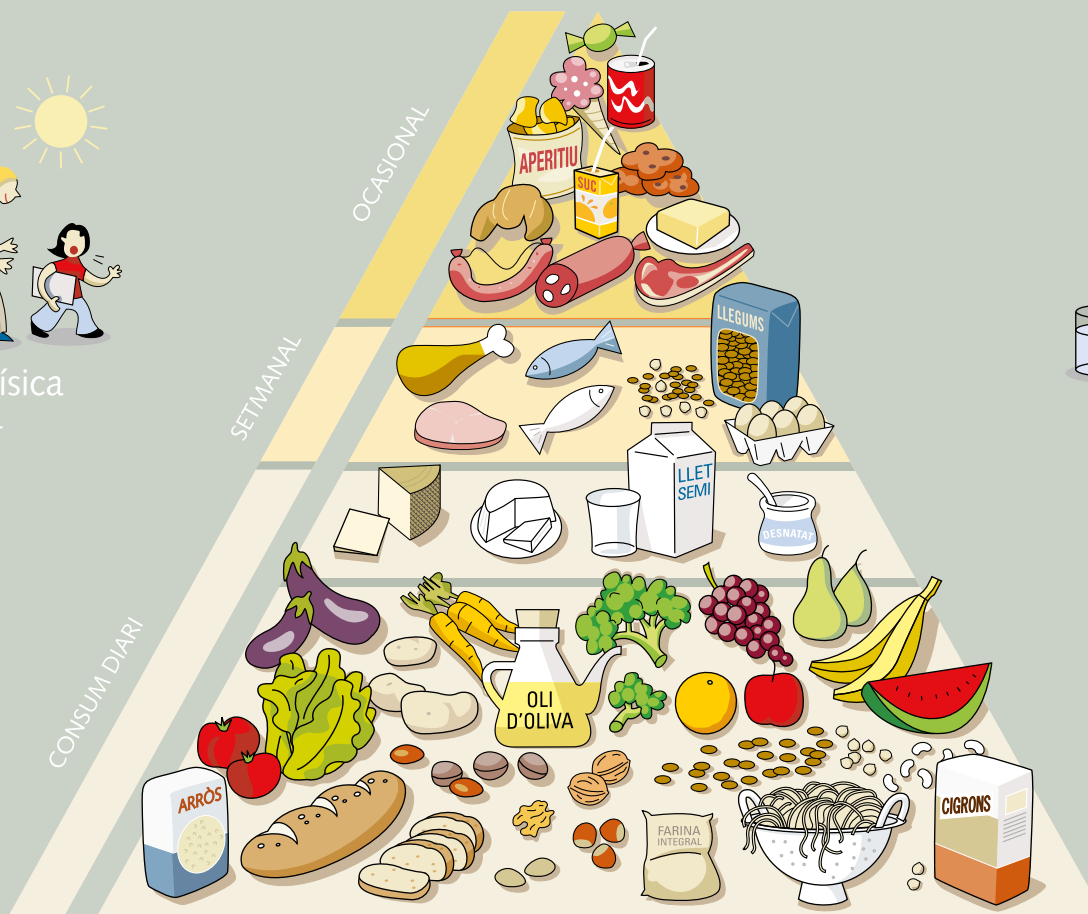
الٹرا پروسیسڈ فوڈ کونسی ہے؟

بیکری پروڈکٹس، بسکٹ، چاکلیٹ، کینڈی، چپس، فروٹ جوس، سافٹ اور انرجی ڈرنکس، دودھ اور فروٹ کے شیک، ذائقہ دار دہی، مارجرین اور دیگر بریڈ پر لگانے والی چکنائیاں، تیار ڈشز (کنگٹس، پیرا، برگر، وغیرہ) تیار شدہ سوپ وغیرہ۔





+ Activitat física diària



Aliments rics en fibra, aliments frescos, locals i de temporada, espècies i herbes aromàtiques, menjar a taula i amb moderació

Sal, greix d'origen animal, sucres, aliments precuinats

Piràmide de l'alimentació saludable

Racions i freqüències de consum

پورشن اور استعمال کی کثرت / فریکوئنسی



Què és una ració alimentària?

És la quantitat habitual d'un aliment que s'aconsella consumir en una sola presa. Pot variar segons l'edat.

Què és la freqüència alimentària?

La freqüència alimentària fa referència a les vegades que s'hauria de consumir un aliment o un grup d'aliments cada dia, setmana o mes.

کھانے کی کثرت / فریکوینسی سے کیا مراد ہے؟

کھانے کی کثرت سے مراد، خوراک یا خوراک کی کچھ اقسام کے استعمال کی تعداد ہے جو ہم روزانہ، ہفتہ وار یا ماہانہ کھا سکتے ہیں۔

کھانے کی فریکوینسی سے کیا مراد ہے؟

کھانے کی فریکوینسی سے مراد روزانہ، ہفتہ وار یا ماہانہ تعداد ہے جس سے کھانے کی ایک چیز یا کھانے کے مختلف گروپس کو استعمال کرنا چاہئے۔

Mesures casolanes / گھریلو پیمائش



1 plat d'amanida variada

1 مختلف سلاڈ پلیٹ



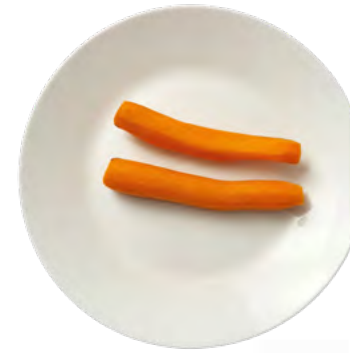
1 plat de verdura cuita

پکی ہوئی سبزیوں کی 1 پلیٹ



1 tomàquet

1 ٹماٹر



2 pastanagues

2 گا جریں

GRUP D'ALIMENTS

فوڈ گروپ

HORTALISSES

سبزیوں

FREQÜÈNCIA DE CONSUM

کھانے کی کثرت / فریکوئنسی

**2 cops al dia
(en el dinar i el sopar)**

کھانے کی کثرت / فریکوئنسی
دن میں 2 بار

PES EN CRU

خام وزن

150 o 200 g

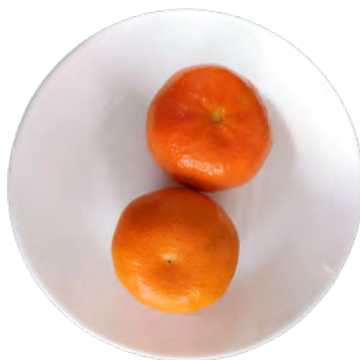
گرام 150 – 200

Mesures casolanes / گھریلو پیمائش



1 poma mitjana

1 درمیانہ سیب



2 mandarines

2 مانگے



1 bol de maduixes

اسٹرابری کا 1 پیالہ



1 plàtan

1 کیلا

GRUP D'ALIMENTS

فوڈ گروپ

FRUITA FRESCA

فوڈ گروپ: تازہ پھل

FREQÜÈNCIA DE CONSUM

کھانے کی کثرت / فریکوئنسی

3 cops al dia

کھانے کی کثرت / فریکوئنسی:

دن میں 3 بار

PES EN CRU

خام وزن

120 o 200 g

گرام 120 – 200

Mesures casolanes / گھریلو پیمائش



1 plat mitjà d'arròs (65 g)
1 درمیانی چاول کی پلیٹ (65 گرام)



1 plat mitjà de pasta (65 g)
1 درمیانی پاستا کی پلیٹ (65 گرام)



4-6" de chapati (60 g)
6 انچ کی روٹی (60 گرام)



1 plat de patata (150 g)
آلو کی 1 پلیٹ (150 گرام)

GRUP D'ALIMENTS

فوڈ گروپ

FARINACIS INTEGRALS

چھان والے آٹے کی بنی
چیزیں

FREQÜÈNCIA DE CONSUM

کھانے کی کثرت / فریکوئنسی

4 o 6 racions al dia

کھانے کی کثرت / فریکوئنسی:
ایک دن میں 4-6 پورشن

PES EN CRU

خام وزن

**40 o 60 g de pa,
60 o 80 g de pasta o
arròs i 150 o 200 g
de patates**

40-60 گرام بریڈ
60-80 پاستا/چاول
150-200 گرام آلو

Mesures casolanes / گھریلو پیمائش



20 g de nous

20 گرام اخروٹ



20 g d'ametlles

20 گرام بادام

GRUP D'ALIMENTS

فوڈ گروپ

FRUITA SECA

خشک میوہ جات

FREQÜÈNCIA DE CONSUM

کھانے کی کثرت / فریکوئنسی

**3 o 7 grapats
a la setmana**

کھانے کی کثرت / فریکوئنسی
3-7 مٹھی بھر مقدار فی ہفتہ

PES EN CRU

خام وزن

20 o 30 g

20-30 گرام

Mesures casolanes / گھریلو پیمائش



1 got de llet
1 گلاس دودھ



2 unitats de iogurts
دہی کے 2 یونٹ



2 talls de formatge
پنیر کے 2 ٹکڑے

GRUP D'ALIMENTS

فوڈ گروپ

LLET, IOGURT I FORMATGE

دودھ ، دہی اور پنیر

FREQÜÈNCIA DE CONSUM

کھانے کی کثرت / فریکوئنسی

2 o 3 vegades al dia

دن میں 2 سے 3 بار

PES EN CRU

خام وزن

200 o 250 ml de llet,
200 o 250 g de iogurt,
40 o 60 g de formatge
curat

200-250 ملی لیٹر دودھ
200-250 گرام دہی
40-60 پنیر

Mesures casolanes / گھریلو پیمائش

La carn vermella, màxim 2 vegades a la setmana

ہفتے میں زیادہ سے زیادہ 2 بار سرخ گوشت



100 g de pit de pollastre

100 گرام چکن بریسٹ



175 g de cuixa de pollastre

175 گرام چکن کی ران



100 g de carn de xai

100 گرام بکرے کا گوشت



100 g de carn picada

100 گرام قیمر

GRUP D'ALIMENTS

فوڈ گروپ

CARN
گوشت

FREQÜÈNCIA
DE CONSUM

کھانے کی کثرت / فریکوئنسی

**2 o 3 vegades a la
setmana**

ہفتے میں 2-3 بار

PES EN CRU

خام وزن

100 o 125 g

100-125 گرام

Mesures casolanes / گھریلو پیمائش



125 g de lluç
125 گرام ہیک

1 filet individual
1 انفرادی پیس



125 g de salmó
125 گرام سالمن

GRUP D'ALIMENTS

فوڈ گروپ

PEIX

مچھلی

FREQÜÈNCIA DE CONSUM

کھانے کی کثرت / فریکوئنسی

**3-4 vegades a la
setmana**

ہفتے میں 3-4 بار

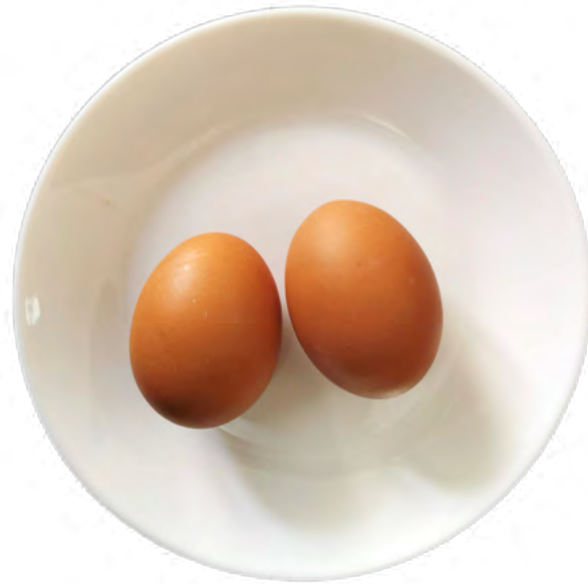
PES EN CRU

خام وزن

125-150 g

125-150 گرام

Mesures casolanes / گھریلو پیمائش



2 ous

2 انڈے

GRUP D'ALIMENTS

فوڈ گروپ

OUS

انڈے

FREQÜÈNCIA DE CONSUM

کھانے کی کثرت / فریکوئنسی

**3-4 vegades a la
setmana**

ہفتے میں 3-4 بار

PES EN CRU

خام وزن

120 g

120 گرام

Mesures casolanes / گھریلو پیمائش



80 g de mongeta

80 گرام لوبیا



80 g de cigrons

80 گرام چنے



80 g de lenties

80 گرام دال

GRUP D'ALIMENTS

فوڈ گروپ

LLEGUMS

دالیں اور چنے

FREQÜÈNCIA DE CONSUM

کھانے کی کثرت / فریکوئنسی

**3-4 vegades a la
setmana**

ہفتے میں 3-4 بار

PES EN CRU

خام وزن

60 o 80 g

60-80 گرام

Mesures casolanes / گھریلو پیمائش



1 cullerada sopera

کھانے کا 1 چمچ

GRUP D'ALIMENTS

فوڈ گروپ

OLI D'OLIVA

زیتون کا تیل

FREQÜÈNCIA DE CONSUM

کھانے کی کثرت / فریکوئنسی

3 o 6 vegades al dia

ہفتے میں 3-6 بار

PES EN CRU

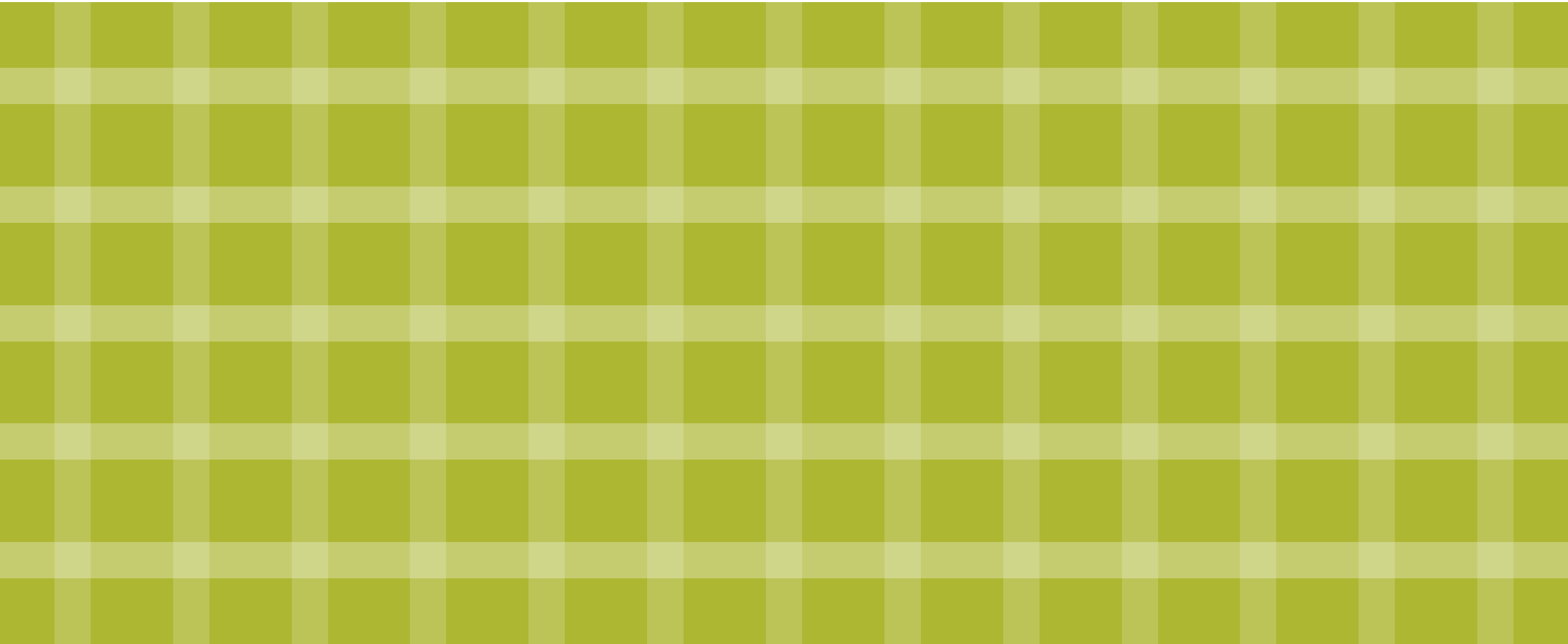
خام وزن

10 ml

10 ملی لیٹر

Com ho posem a la pràctica?

ہم اسے عملی جامہ کیسے پہنا سکتے ہیں؟





Horari dels àpats

Estableix un horari dels 3 àpats principals
(esmorzar, dinar i sopar) i 1 o 2 àpats petits,
si cal (esmorzar de mig matí i berenar)

کھانے کا شیڈول

کھانے کا ایک ٹائم ٹیبل بنائیں دن میں کھانے (ناشتہ ، دوپہر کا
کھانا اور رات کا کھانا) کھائیں . ان کے درمیان صبح اور شام کو ہلکا
پھلکا سنیک بھی لیا جا سکتا ہے .

Esmorzar i àpat de mig matí

ناشتہ مڈ مارننگ

LÀCTICS

ڈیری پروڈکٹ

1 got de llet / 2 iogurts
naturals sense sucre / 70 g
de formatge fresc

1 گلاس دودھ، 2 نیچرل دہی بغیر چینی
کے، 70 گرام تازہ پنیر

FARINACIS

کاربوہائیڈریٹ

1 chapati de farina integral
o mixta* / 2 biscotes / ½
paratha integral o mixta* /
1 tassa de cereals integrals
sense sucre

1 براؤن یا مکس* آٹے کی چپاتی
2 رس / ½ براؤن یا مکس* آٹے کا
پراٹھا / 1 کپ ناشتے کے سیریل چینی
کے بغیر

PROTEICS

پروٹین

1 ou / 30 g d'hummus /
1 kebab de pollastre o xai /
1 llauna de tonyina

1 انڈا، 30 گرام ہنس، 1 چکن یا مٹن
کا کباب، 1 کین ٹونا مچھلی

FRUITA DE TEMPORADA

فروٹ

1 peça de fruita sencera
de temporada (1 plàtan, 1
poma, 1 bol de raim, etc.)
Cal evitar suc de fruita.

ایک پورا موسمی پھل کا پيس (1 کیلا،
1 سیب، 1 پیالہ انگور وغیرہ) پھلوں
کے رس سے پرہیز کریں۔

FRUITA SECA

خشک میوہ جات

1 grapat d'ametlles, o de
nous, etc. Cal evitar-la
fregida i salada.

مٹھی بھر خشک میوہ جات: بادام،
خروٹ وغیرہ۔ تلے اور نمکین
میووں سے پرہیز کریں

*Per preparar el chapati es pot optar per la farina integral de blat, de civada, de llegums, de mill o de blat de moro o se'n poden combinar 2 o 3.

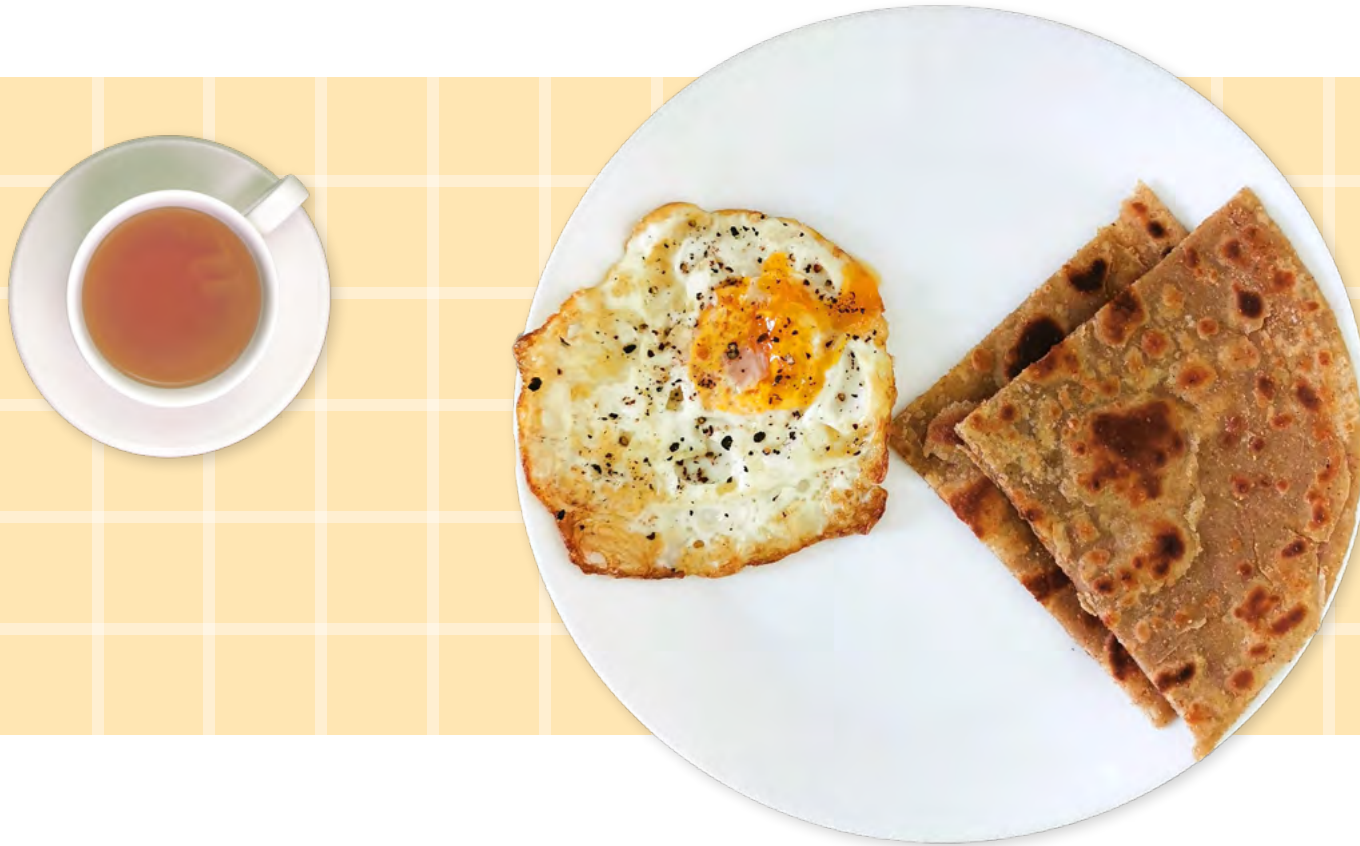
چپاتی تیار کرنے کے لیے آپ گندم، جئی، دال پنے، باجرا یا مکئی کے آٹے کا انتخاب کر سکتے ہیں یا ان میں سے 2-3 کو ملا سکتے ہیں۔

Esmorzar

½ paratha integral amb un ou ferrat i te amb llet sense sucre ni edulcorants

ناشتہ

½ براؤن پراٹھا ایک فرائڈ انڈہ اور بغیر چینی اور سوہٹنز کے
دودھ کی چائے



Esmorzar

½ paratha integral amb truita de verdures i te amb llet
sense sucre ni edulcorants

ناشتہ

½ براؤن پراٹھا سبزیوں کے آملیٹ کے ساتھ اور بغیر چینی
اور سوشیز کے دودھ کی چائے



Esmorzar

Entrepà de pa integral, tonyina, tomàquet i formatge
fresc amb te amb llet sense sucre i edulcorants

ناشتر

براؤن بریڈ، ٹونا، ٹماٹر اور تازہ پنیر کا سینڈویچ اور بغیر چینی
اور سوہتر کے دودھ کی چائے



Esmorzar

Porridge de civada i llet amb fruita de temporada
i fruits secs

ناشتہ

موسمی پھل اور میوہ جات کے ساتھ جو اور دودھ کا دلیہ

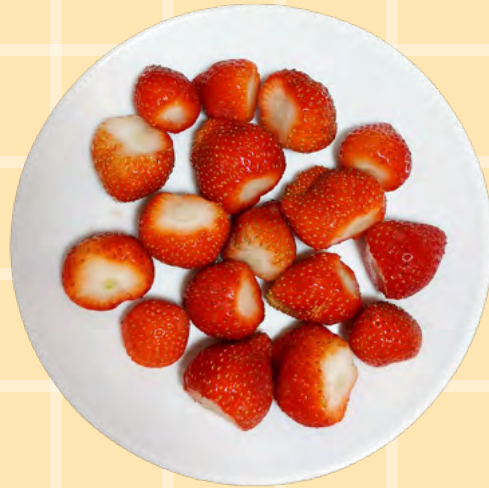


Esmorzar

Torrada d'alvocat i ou amb maduixes

ناشتہ

ایوکاڈو ٹوسٹ اور انڈا سٹرابری کے ساتھ



Esmorzar

Chapati de civada amb *shami kebab** i te amb llet
sense sucre ni edulcorants

* kebab de llenties i carn picada de pollastre

ناشتہ

جَو کی روٹی کے ساتھ شامی کباب اور بغیر چینی اور سویٹنر
کے دودھ کی چائے



Esmorzar

Crep de farina de cigrons amb ceba i tomàquet i te amb llet sense sucre ni edulcorants

ناشتہ

بیسن، پیاز اور ٹماٹر کا بنا کریپ اور بغیر چینی اور سویٹنز کے
دودھ کی چائے



Mig matí

Tria el grup que hagi faltat durant l'esmorzar.

مڈ مارننگ

جو گروپ ناشتے میں غیر موجود ہو اس کو چنیں

LÀCTICS

ڈیری پروڈکٹ

FARINACIS

کاربوہائیڈریٹ

PROTEICS

پروٹین

FRUITA DE TEMPORADA

فروٹ

FRUITA SECA

خشک میوہ جات



1 poma
1 سیب



2 iogurts naturals sense sucre ni
edulcorants
2 قدرتی دہی بغیر چینی اور سویٹنر کے



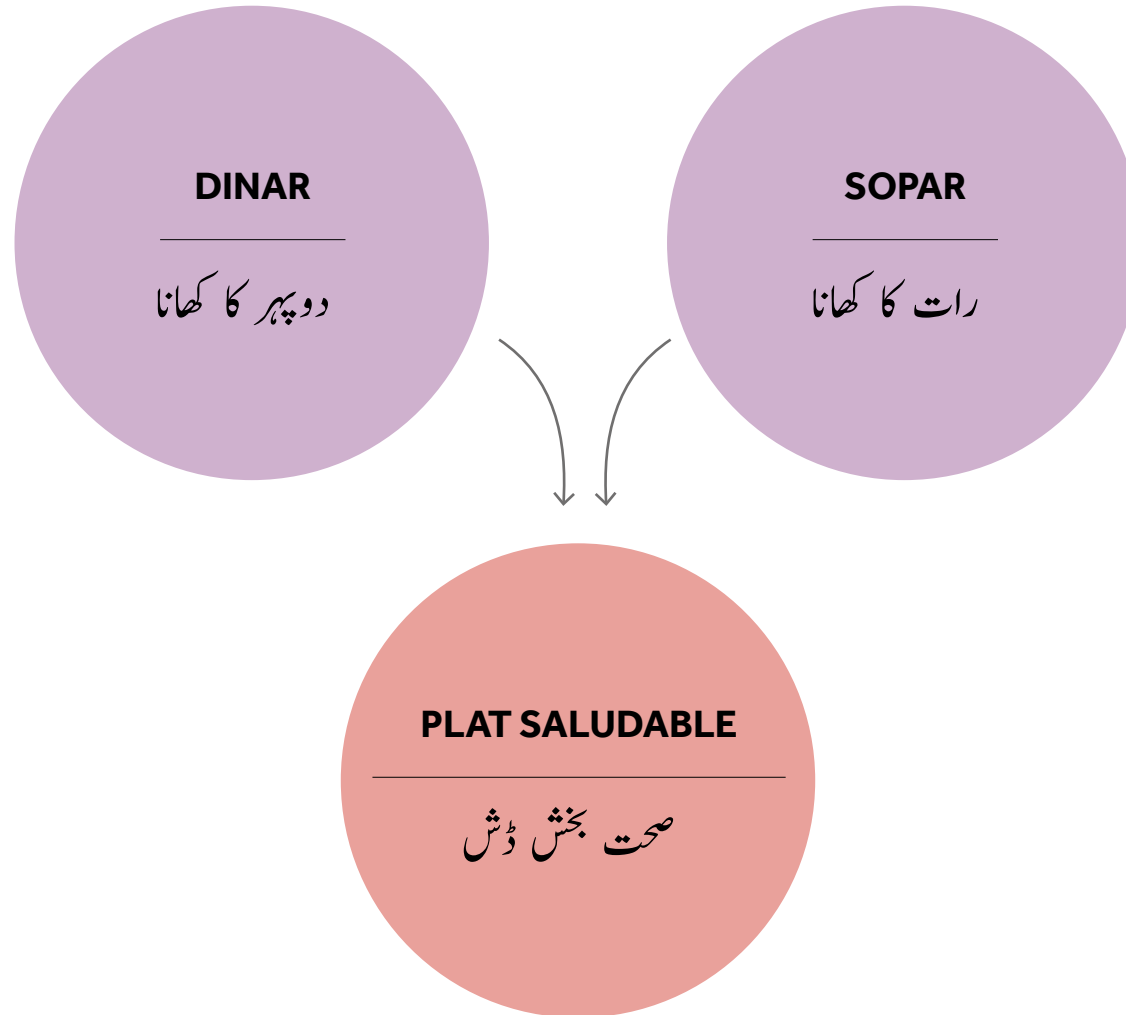
plàtan amb nous
اخروٹ اور کیلا



pa integral amb formatge fresc,
tomàquet i tonyina
براؤن بریڈ تازہ پنیر

Per dinar i sopar es recomana aplicar l'estructura del plat saludable.

دوپہر اور رات کے کھانے کے لئے، صحت بخش ڈش کی ساخت کو لاگو کرنے کی تجویز دی جاتی ہے۔



Estructura del plat saludable

1/2 part del plat

La meitat del plat ha de ser verdura, sigui crua o cuita.

1/4 part del plat

Una quarta part del plat ha d'estar format per la proteïna que es pot obtenir dels llegums, els ous, el peix, la carn i els làctics [fig. 4]. Es recomana limitar el consum de carn vermella (xai, vaca, etc.) i processada (embotits, carn de kebabs, etc.), i prioritzar la carn magra (pollastre).

1/4 part del plat

Una quarta part del plat han de ser cereals. Es recomana utilitzar cereals integrals, de gra sencer, com el pa o chapati integral, pasta integral, arròs integral, etc. [fig. 4].

صحت بخش ڈش کی ساخت

پلیٹ کا نصف
پلیٹ کا آدھا حصہ کچی یا پکی سبزیوں پر مشتمل ہونا چاہیے۔

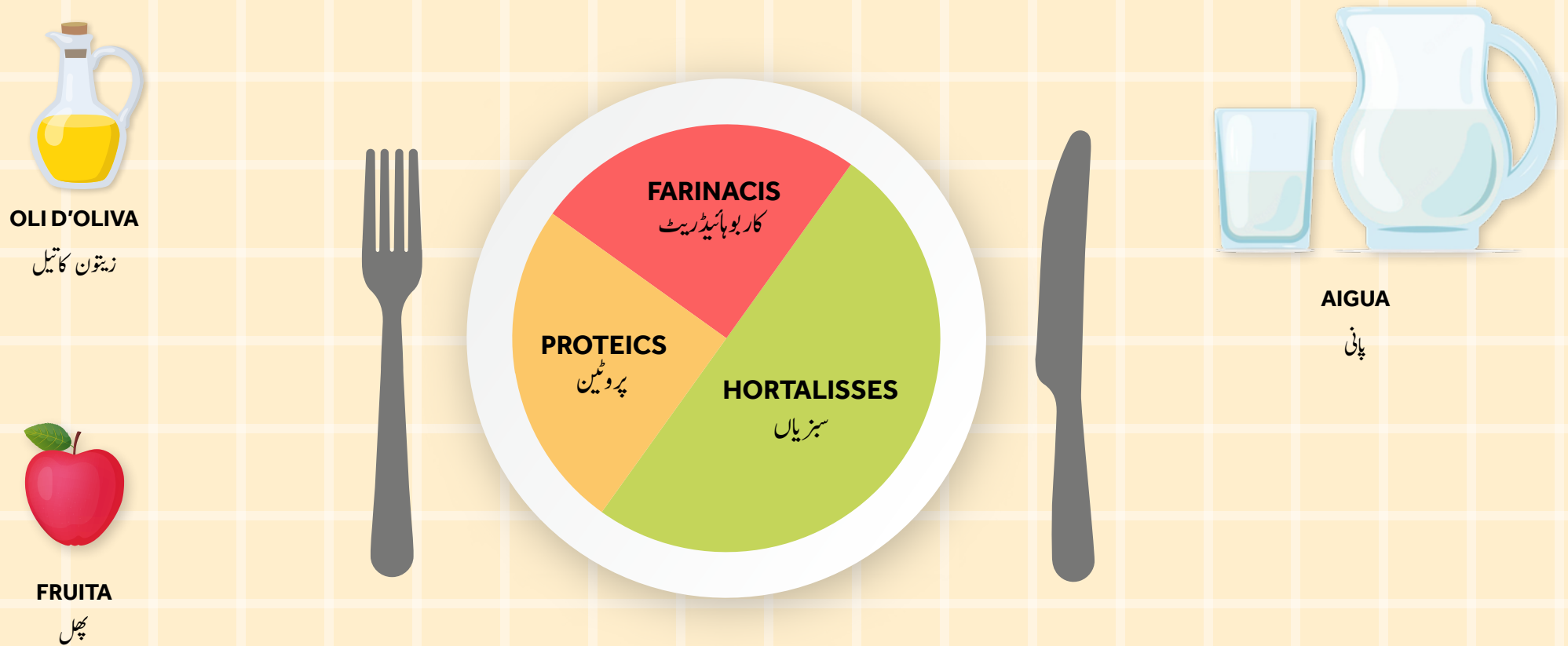
پلیٹ کا 1/4 حصہ
ڈش کا 1/4 حصہ پروٹین پر مشتمل ہونا چاہیے جو دالوں، چنوں، انڈے، مچھلی، گوشت اور دودھ کی مصنوعات سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔ تجویز دی جاتی ہے کہ سرخ گوشت (بھیر، گائے کا گوشت، وغیرہ) اور پروسیس شدہ (سایجڑ، کباب گوشت وغیرہ) کے استعمال کو محدود کرتے ہوئے سفید گوشت (چکن) کو ترجیح دیں۔

پلیٹ کا 1/4 حصہ
پلیٹ کا ایک چوتھائی حصہ سیریلز یعنی اناج پر مشتمل ہونا چاہیے۔ ہول گرین اناج، مثلاً چھان کی روٹی، ہول گرین پاستا، براؤن چاول، وغیرہ کا استعمال تجویز کیا جاتا ہے۔

Acompaña el plat amb una peça de fruita fresca
i de temporada [fig. 4]. Per beure, aigua!

اس پلیٹ کے ساتھ ایک عدد تازہ، موسمی پھل لیں [4]۔ پینے کے لیے، پانی!

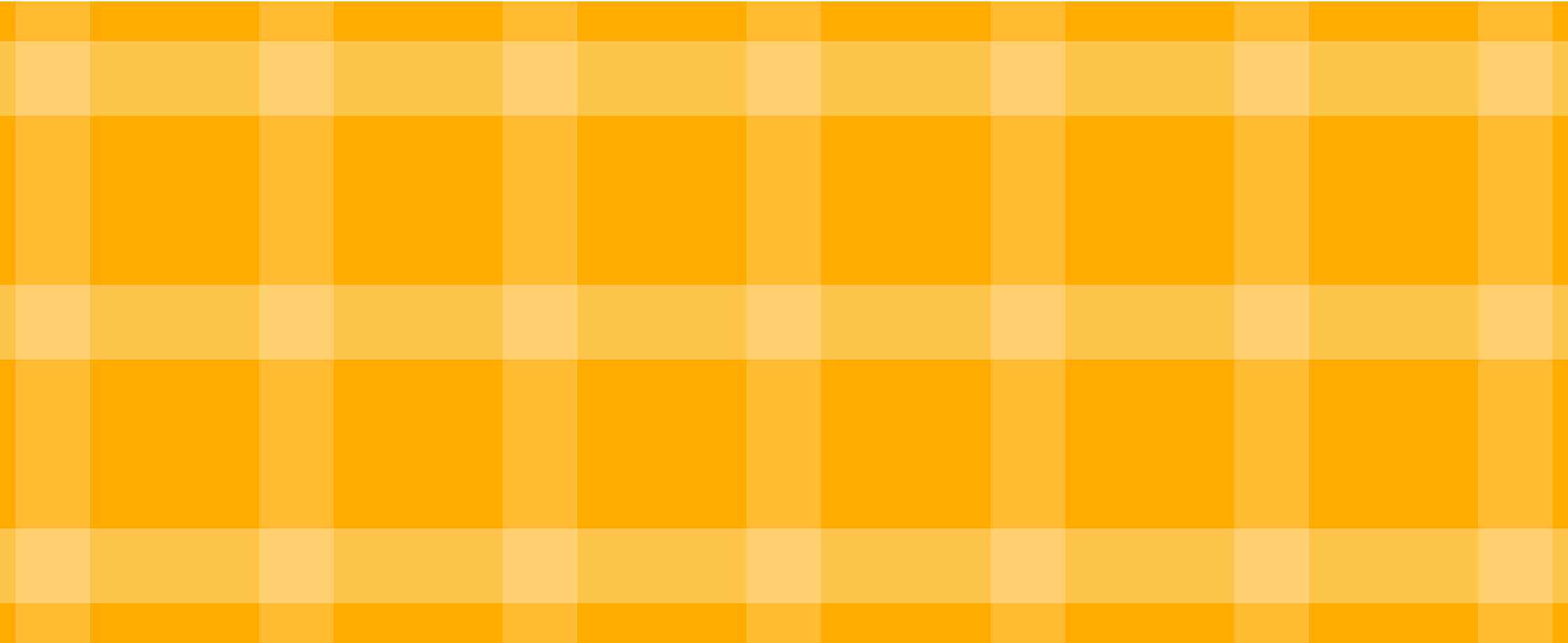
Figura 4. El plat d'alimentació saludable (The Harvard T.H. Chan School of Public Health)



Nota: Adaptat de *Petits canvis per menjar millor*, Agència de Salut Pública de Catalunya (2018).

Exemples d'aplicació del plat saludable

صحت بخش ڈش کی مثالیں





Arròs pilaf amb pèsols, curri de pollastre i amanida

مٹر چاول، چکن کرڑاہی اور سلاڈ



Curri de pollastre amb chapati integral i amanida variada

چکن کرڑاہی، چھان والے آٹے کی روٹی اور مختلف سبزیوں کا سلاڈ



Curri d'espínacs amb chapati integral, ou dur i amanida variada

پاک کا سالن، چھان والے آٹے کی روٹی، ابلے ہوئے انڈا اور سلاڈ



Curri de lleties grogues, ½ chapati integral amb amanida de cogombre i tomàquet

پیلی ڈال کا سالن، ½ چھان والے آٹے کی روٹی کھیرے اور ٹماٹر کے سلاڈ



Arròs basmati amb lluç a la planxa i amanida variada

باسمٹی چاول، گرلڈ ہیک اور مختلف قسم کا سلاد



Arròs pilaf amb carn de xai i amanida de iogurt i verdures

مٹن پلاؤ راستے کے ساتھ



Pollastre al vapor amb verdures i chapati integral amb salsa de iogurt

بھاپ پر بنی ہوئی سبزیاں اور چکن ، چھان والے آٹے کی روٹی اور دہی کی چٹنی



Salmó a la planxa amb curri de mongeta verda i chapati integral

گرلڈ سالمن پھلیوں کے سالن کے ساتھ اور چھان والے آٹے کی روٹی



Arròs amb llenties i amanida

دال چاول اور سلاد



Arròs blanc amb curri de mongeta verda,
amanida de mongeta vermella i iogurt

سفید چاول، سبز پھلیوں کا سالن، سرخ بین کا سلاد اور دہی



Curri de llenties grogues, ½ chapati integral,
verdures a la planxa i iogurt

دال کا سالن، ½ چھان والے آٹے کی روٹی، گرل کی ہوئی سبزیاں اور دہی



Curri de mongeta verda amb chapati integral, una truita d'ou
i amanida de tomàquet i cogombre

سبز لوہیا کا سالن، چھان والے آٹے کی روٹی، آملیٹ اور ٹماٹر اور کھیرے کا سلاد

Berenar

Tenint en compte el que s'hagi menjat al llarg del dia, es pot fer un petit berenar entre el dinar i el sopar triant un o dos d'aquests grups d'aliments.

سنیک

اپنے دن بھر کے کھانے کو زیر غور رکھتے ہوئے، آپ لنچ اور ڈنر کے درمیان ایک چھوٹا سا سنیک لے سکتے ہیں جس میں آپ ان میں سے ایک یا دو نوڈ گروپس کو منتخب کر سکتے ہیں۔

LÀCTICS

ڈیری پروڈکٹ

FARINACIS

کاربوہائیڈریٹ

PROTEICS

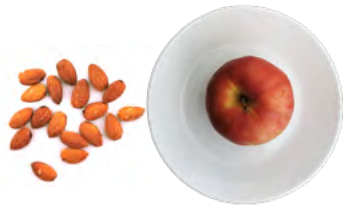
پروٹین

FRUITA DE TEMPORADA

فروٹ

FRUITA SECA

خشک میوہ جات



1 poma amb ametlles

سیب بادام کے ساتھ



iogurt amb nous i maduixes

اسٹرابیری دہی کے ساتھ،



humus amb verdures

سبز یوں کے ساتھ ہمس،



Torrada de crema de cacauet i plàtan

کیلے اور مونگ پھلی کی کریم کا ٹوسٹ،

Exemples de menús diaris saludables

صحت بخش ڈیلی مینو کی مثالیں



Esmorzar

ناشته



Àpat de mig matí

مڈ مارنگ



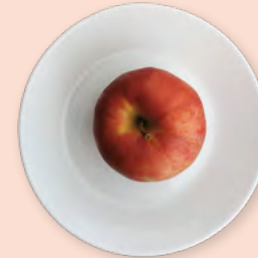
Dinar

دوپہر کا کھانا



Berenar

سنیک



Sopar

رات کا کھانا



Esmorzar

ناشته



Àpat de mig matí

مڈ مارنگ



Dinar

دوپہر کا کھانا



Berenar

سنیک



Sopar

رات کا کھانا



Esmorzar

ناشته



Àpat de mig matí

مڈ مارنگ



Dinar

دوپہر کا کھانا



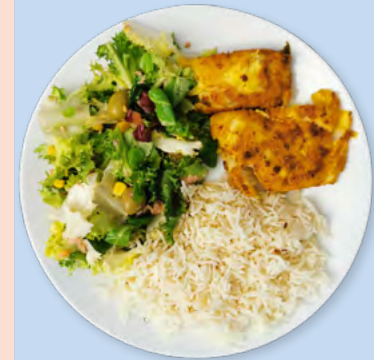
Berenar

سنیک



Sopar

رات کا کھانا



Esmorzar

ناشته



Àpat de mig matí

مڈ مارنگ



Dinar

دوپہر کا کھانا



Berenar

سنیک



Sopar

رات کا کھانا



Esmorzar

ناشته



Àpat de mig matí

مڈ مارنگ



Dinar

دوپہر کا کھانا



Berenar

سنیک



Sopar

رات کا کھانا



Esmorzar

ناشته



Àpat de mig matí

مڈ مارنگ



Dinar

دوپہر کا کھانا



Berenar

سنیک



Sopar

رات کا کھانا



Esmorzar

ناشته



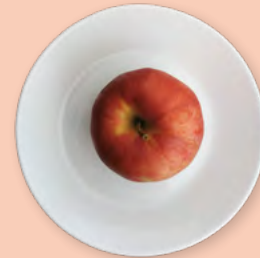
Àpat de mig matí

مڈ مارنگ



Dinar

دوپہر کا کھانا



Berenar

سنیک



Sopar

رات کا کھانا



Referències

1. Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). Departament de Salut. Generalitat de Catalunya. (2018). *Petits canvis per menjar millor*. Disponible a <https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/petits-canvis-per-menjar-millor/>
2. Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). Departament de Salut. Generalitat de Catalunya. (2012). *La piràmide de l'alimentació saludable*. Disponible a <https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/piramide-alimentacio-saludable/>
3. Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). Departament de Salut. Generalitat de Catalunya. (2012). *Com s'interpreta la piràmide?* Disponible a https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_Vida_saludable/Alimentacio/Piramide/piramide_alimentacio01.pdf
4. "The Nutrition Source", The Harvard T.H. Chan School of Public Health. Disponible a <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

