











# تربوڑ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے مفید مگر احتیاط بھی ضروری

اقصی ناز ایڈووکیٹ

تربوڑ ایسا پھل ہے جو درجہ حرارت بڑھنے پر جسم کو ٹھنڈا رکھنے میں مدد دیتا ہے بلکہ اسے دیکھنا ہی ذہن کو تروتازہ کرتا ہے۔ تربوڑ کافی میٹھا پھل ہوتا ہے تو کیا ذیابیطس کے شکار افراد اسے کھا سکتے ہیں یا نہیں؟ اکثر افراد اس خیال سے پریشان رہتے ہیں کہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے اس مزیدار پھل کو کھانا محفوظ ہے یا نہیں۔ ذیابیطس کے مریضوں کو اپنی غذا کے

حوالے سے احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ بلڈ شوگر کی سطح مستحکم رہے اور پیچیدگیوں سے محفوظ رہے۔ پھلوں اور سبز پودوں سے بھرپور غذا بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے میں معاون ثابت ہو سکتی ہے مگر پھلوں میں قدرتی شکر اور کاربوہائیڈریٹس بھی ہوتے ہیں تو ان کی مقدار کا خیال رکھنا اہم ہوتا ہے۔ تربوڑ اور ذیابیطس کا آپس میں تعلق جاننے اور اس کی تفصیل میں جاننے سے پہلے یہ جان لیں کہ کئی پھل میں شکر یا سٹیمینٹس کے لیے اہم نہیں ہوتی جتنا

اس کا گلیکسیک انڈیکس (جی آئی) نمبر۔ جی آئی ایک پیمانہ ہے کہ جو بتاتا ہے کہ کاربوہائیڈریٹ والی غذا کا کتنا حصہ کھانے کے بعد اس میں موجود شکر (گلوکوز) مخصوص وقت میں خون میں جذب ہو سکتی ہے اور یہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے اہمیت رکھتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق ذیابیطس کے مریضوں کو اپنا بلڈ گلوکوز لیول کنٹرول میں رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے اور یہی وجہ ہے کہ ان کی غذا ایسی ہونی چاہئے جو مقدار کا جی آئی اسکور گھٹ جاتا ہے اور چونکہ لوگ تازہ پھل ہی کھاتے ہیں تو بہتر ہے کہ اس کے جوس سے گریز کریں۔ ذیابیطس کے مریض تربوڑ کو صحت مند چکنائی، فائبر اور پروٹین سے بھرپور غذاؤں جیسے گریوں کے ساتھ کھا سکتے ہیں۔ ان دونوں کا احتیاج لوگوں کا پیٹ زیادہ دیر تک بھرے رکھتا ہے اور خون میں شکر کے جذب ہونے کی رفتار سے بوجاتی ہے۔ تربوڑ میں متعدد وٹامنز اور مینرلز جیسے وٹامن اے، وٹامن بی 1 اور بی 6، وٹامن سی، پوٹاشیم، میگنیشیم، فائبر، آئرن، کلسیم اور لائیو چیم موجود ہوتے ہیں۔ وٹامن اے دل، گردوں، جگر، پھیپھڑوں کے افعال کے لیے بہترین ہوتا ہے جبکہ بیٹائی کو بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔ وٹامن سی ایک اینٹی آکسائیڈنٹ ہے جو مدافعتی نظام کو مضبوط بناتا ہے جس سے بیماریوں سے بچنے میں مدد ملتی ہے۔ پوٹاشیم بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے کے لیے اہم غذائی جز ہے۔ اسی طرح تربوڑ میں اینٹیوائیڈ سیٹرونین بھی موجود ہوتا ہے جو بلڈ پریشر اور مایوگک صحت کو بہتر بنانے میں مدد

فراہم کرتا ہے۔ تربوڑ کے درمیانے سائز کے کلوے (286 گرام) میں شکر کی مقدار 17.7 گرام ہوتی ہے۔ تربوڑ سے شکر کی کتنی مقدار جڑو بدن بنتی ہے اس کا انحصار اس پر ہوتا ہے کہ اس کی کتنی مقدار کو جڑو بدن بنایا گیا ہے۔ اگر ایک فرد تربوڑ یا دیگر پھلوں کو اپنی غذا کا حصہ بناتا ہے تو ضروری ہے کہ وہ غذائی چکنائی اور پروٹین کے توازن کا بھی خیال رکھیں۔ چکنائی اور پروٹین خون میں شکر کے جذب ہونے کی رفتار سے متعلق ہیں، یہ ان افراد کے لیے بھی مددگار ثابت ہوتا ہے جو ذیابیطس ٹائپ ٹو کے شکار ہوں۔ دیگر پھلوں کی طرح ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بہتر یہی ہے کہ وہ پھل کے اوپر چینی چھڑکنے سے گریز کریں۔ مگر اسے پھلوں کی چاٹ کا حصہ بنایا جاسکتا ہے۔ مگر تربوڑ میں وہ کراسے کھائیں۔ اعتدال میں کھانے کے لیے اس سے بلڈ شوگر کی سطح پر معمولی اثرات ساتھ زیادہ چکنائی والی غذا کھانے سے گریز مرتب ہوں گے۔



# وٹامن ڈی کی انسانی صحت کیلئے اہمیت

اقصی ناز ایڈووکیٹ

وٹامن ڈی ہمارے جسم میں کالسیئم کو جذب کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتا ہے۔ اچھی بات یہ ہے کہ وٹامن ڈی حاصل کرنے کے ہمارے پاس بہت سارے قدرتی ذرائع موجود ہیں۔ کچھ غذا میں ایسی جین میں وٹامن ڈی پایا جاتا ہے، تاہم متبادل کے طور پر سورج کی شعاعیں ہمارے لیے وٹامن ڈی کے حصول کا اہم ذریعہ ہیں۔ وٹامن ڈی دانتوں، ہڈیوں اور کلسٹرو مشروط کرتا ہے۔ یہ چربی (Fat) گھلانے والا ایک اہم وٹامن ہے جو ہمارے جسم میں سیرم کالسیئم کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ یہ خلیوں اور اعصاب کے افعال میں اہم

کردار ادا کرنے کے ساتھ ساتھ مدافعتی ردعمل میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ وٹامن ڈی آسٹیوپوروسس، کینسر، ڈیپریشن، ذیابیطس اور موٹاپے کی روک تھام کے لیے بھی اہم ہے۔ وٹامن ڈی کی کمی سے اعصابی کمزوری ہوتی ہے اور انسان ٹھنک کا شکار ہونے لگتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق جو لوگ تندرست شخص کی نسبت کم ہوگا۔ اس سے یہ مفروضہ بھی سامنے آتا ہے کہ وٹامن ڈی کی کمی سے مرض بنتا ہے، لیکن اس کا کوئی ثبوت موجود نہیں ہے۔ تحقیق سے یہ بھی پتہ چلا ہے کہ وٹامن ڈی کی زیادہ مقدار سے آنت کے کینسر کا خطرہ کم ہو

ہونے کی وجہ وٹامن ڈی کی کمی ہوتی ہے۔ وٹامن ڈی کے حصول کے لیے آپ کو ہر پور ہوتی ہے۔ سارڈین بھی سمندری غذاؤں میں سے ایک ہے، جو بہت سا پروٹین، ضروری وٹامنز، معدنیات اور اومیگا 3 ایسڈز فراہم کرتی ہے۔ چوکنے میں پائٹلین (پانی پر تیرتے ہوئے جاندار وغیرہ) کھاتی ہے، لہذا اس کے اندر زہریلا مواد نہیں ہوتا جیسے کہ کچھ پھلیوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ وٹامن ڈی اور پروٹین کے حصول کا صاف تھرا ذریعہ ہیں۔ سارڈین بھی ڈیہ بند یا تازہ خریدی جاسکتی ہے۔

سائنس دانوں نے وٹامن ڈی کی کمی ہونے کے لیے دو وجوہات کی طرف اشارہ کیا ہے۔ پہلی وجہ یہ ہے کہ وٹامن ڈی کی کمی ہونے کی وجہ سے وٹامن ڈی کی کمی ہوتی ہے۔ وٹامن ڈی کے حصول کے لیے آپ کو ہر پور ہوتی ہے۔ سارڈین بھی سمندری غذاؤں میں سے ایک ہے، جو بہت سا پروٹین، ضروری وٹامنز، معدنیات اور اومیگا 3 ایسڈز فراہم کرتی ہے۔ چوکنے میں پائٹلین (پانی پر تیرتے ہوئے جاندار وغیرہ) کھاتی ہے، لہذا اس کے اندر زہریلا مواد نہیں ہوتا جیسے کہ کچھ پھلیوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ وٹامن ڈی اور پروٹین کے حصول کا صاف تھرا ذریعہ ہیں۔ سارڈین بھی ڈیہ بند یا تازہ خریدی جاسکتی ہے۔

مشرم وٹامن ڈی کے حصول کا ایک مزیدار ذریعہ ہے جو کئی طرح کا وٹامن بی اور پوٹاشیم بھی فراہم کرتا ہے۔ وٹامن ڈی کی سطح ہر مشرمد کی قسم کے ساتھ مختلف ہوتی ہے۔ آپ ایسے مشرمد بھی خرید سکتے ہیں جن کو انٹرا وائلٹ لائٹ کے سامنے رکھا جاتا ہے، اس وجہ سے ان میں وٹامن ڈی کی سطح زیادہ ہو جاتی ہے۔

وٹامن ڈی کی کمی ہونے کی وجہ سے وٹامن ڈی کی کمی ہوتی ہے۔ وٹامن ڈی کے حصول کے لیے آپ کو ہر پور ہوتی ہے۔ سارڈین بھی سمندری غذاؤں میں سے ایک ہے، جو بہت سا پروٹین، ضروری وٹامنز، معدنیات اور اومیگا 3 ایسڈز فراہم کرتی ہے۔ چوکنے میں پائٹلین (پانی پر تیرتے ہوئے جاندار وغیرہ) کھاتی ہے، لہذا اس کے اندر زہریلا مواد نہیں ہوتا جیسے کہ کچھ پھلیوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ وٹامن ڈی اور پروٹین کے حصول کا صاف تھرا ذریعہ ہیں۔ سارڈین بھی ڈیہ بند یا تازہ خریدی جاسکتی ہے۔







