

سردیوں میں افادیت سے بھرپور غذائیں کا استعمال کریں

موسم سرما کی روایتی بیماریوں سے بچنے کے لئے کچھ غذائیں ایسی ہیں جنہیں روزمرہ میں شامل کر کے سردیوں میں کئی بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ چکن سوپ، رس دار پھل، لہسن، پیاز، ادراک، مچھلی اور کالی مرچ کا استعمال موسم سرما میں ہونے والی بیماریوں سے بچنے کے لئے انتہائی مفید ہے۔

سردیوں کے موسم میں نزلہ، زکام، کھانسی اور فلو جیسی بیماریاں عام ہیں۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ چکن سوپ، رس دار پھل، لہسن، پیاز، ادراک، مچھلی اور کالی مرچ کا استعمال بیماریوں سے بچنے کے لئے انتہائی مفید ہے۔ ماہرین کے مطابق موسم سرما کی روایتی بیماریوں سے بچنے کے لئے کچھ غذائیں ایسی ہیں جنہیں روزمرہ میں شامل کر کے سردیوں میں کئی بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ جن میں قابل ذکر چکن سوپ یا پنچنی ہے، یہ ویسے تو ہر موسم میں بہتر غذا ہے لیکن خاص طور پر سردی کے موسم میں اس کا استعمال زکام کے وائرس سے بچانے میں بڑی مدد کرتا ہے اور اگر اس میں اُبلے ہوئی سبزیاں (گاجر، گوبھی، بروکلی وغیرہ) بھی شامل کر لی جائیں یعنی سادہ چکن سوپ کی جگہ چکن و بیجی ٹیبل سوپ پیا جائے تو اس کے مفید اثرات اور بھی نمایاں ہو جاتے ہیں۔ سردیوں کے پھل مسمی، مالٹا، کینو وغیرہ اینٹی آکسیڈینٹ خوبیوں سے بھرپور ہوتے ہیں اور ان میں شامل وٹامن سی سردیوں میں ہماری صحت کے لئے انتہائی مفید ہے لہذا ان پھلوں کو اپنی روزانہ کی خوراک کا حصہ بنائیں اور سٹرس فروٹس کے ساتھ ٹماٹر، سُرخ مرچ، آلو اور شکر قندی کو بھی اپنی خوراک کا حصہ بنائیں۔

☆ سبز پتوں والی سبزیاں جیسے پالک، ساگ، اجوائن کے پتے اور ہری پیاز بھی سردیوں کے ایسے کھانے ہیں جو ہمیں اندر سے مضبوط بناتے ہیں اور بیماریوں سے لڑنے کی قوت عطا کرتے ہیں۔ سردیوں میں جب امیون سسٹم (امنیتی نظام) کمزور ہوتا ہے تو ایسے کھانے جن میں زنک کی مقدار زیادہ ہو ہمارے لئے انتہائی فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔ زنک والے کھانوں میں کالے چنے، لوبیا، انڈے، گوشت امرود اور انار وغیرہ شامل ہیں۔ سردی کی آمد کے ساتھ ہی سردیوں کی سبزیوں اور پھلوں کے علاوہ شہد اور خشک میوہ جات کو اپنی خوراک میں شامل کریں تاکہ آپ کی قوت مدافعت سردی سے کمزور نہیں ہوگی۔

☆ شہد اُم الشفا ہے جس میں وٹامنز اور منرلز کے ساتھ بے شمار اینٹی آکسیڈینٹ خوبیاں شامل ہیں، جو جسم میں موسمی بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتی ہیں اور سردی سے متاثر نہیں ہونے دیتی۔

خشک میوہ جات سردیوں میں کسی اکسیر سے کم نہیں لیکن ان کا استعمال صبح کے ناشتے میں کریں تاکہ یہ معدے پر بھاری نہ ہوں اور معدے کو ان کو ہضم کرنے میں آسانی ہو اور جسم سارا دن ان کی توانائی سے مستفید ہو سکے۔ خشک میوہ جات میں بادام اخروٹ اور پستے کے علاوہ کشمش انجیر اور خشک خوبانی کو بھی شامل کریں۔

☆ دیسی گھی سے متعلق عام طور پر خیال کیا جاتا ہے کہ یہ چربی کی وجہ سے نقصان دہ ہے مگر بہت سی میڈیکل تحقیقات کے مطابق خالص دیسی گھی جسم سے بُری چکنائی کا خاتمہ کرتا ہے دیسی گھی کا ایک چمچ روزانہ صبح کو اپنی خوراک کا حصہ بنائیں تاکہ سردی کی خشکی آپ کو متاثر نہ

کرے۔

☆ کالی مرچ، اجوائن اور ہینگ، ان تینوں چیزوں کو اپنی روزانہ کی خوراک میں شامل کریں خاص طور پر اپنی چائے اور قہوے میں ان کا استعمال بڑھائیں تاکہ آپ کو سردی نہ لگے۔ کالی مرچ، اجوائن اور ہینگ آپ کے جسم کی حرارت کو برقرار رکھتی ہیں اور کم اور باریک لباس پہننے پر بھی آپ کو سردی نہیں لگنے دیتی۔

☆ لہسن اپنی اینٹی بیکٹریا اور اینٹی وائرل خوبیوں کی وجہ سے سردیوں کی سب سے زبردست خوراک ہے جو بے شمار خوبیوں کے ساتھ ساتھ سردی میں ہماری قوت مدافعت کو مضبوط بناتا ہے اور ہمیں سردی کے اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ ان کھانوں کے ساتھ ساتھ سردیوں میں دودھ، مچھلی اور پانی کا استعمال بھی کریں۔

☆ گڑ اور شکر جہاں آپ کے نظام انہضام کو بہتر بناتے ہیں وہاں یہ جسم کی قوت مدافعت کو مضبوط بنانے میں بھی انتہائی مددگار ہیں۔ سردیوں میں اپنے قہوے اور میٹھے کھانے میں چینی کے بجائے گڑ اور شکر کا استعمال کریں خاص طور پر چائے میں چینی کی جگہ شکر ڈالیں۔

☆ مچھلی کے گوشت میں خالص پروٹین ہوتا ہے پروٹین حاصل کرنے کیلئے مچھلی سے بہترین غذا نہیں ہو سکتی۔ مچھلی کھانسی نزلے میں مفید ہے۔ خشک کھانسی کو بھی ختم کرتی ہے۔ کمزور بچوں کیلئے مچھلی کا استعمال بہت ضروری ہوتا ہے۔

☆ سرد موسم میں ادراک استعمال کرنے کے جادوئی فوائد سے کسی طور بھی انکار نہیں۔ غذائی ماہرین کے مطابق ادراک میں اندر نہ صرف بہت سی بیماریوں کا علاج ہے بلکہ اس میں مجموعی صحت سے متعلق بے شمار خوبیاں بھی پائی جاتی ہیں، اسی لیے ادراک کا استعمال صحت کے لیے انتہائی مفید ہے بالخصوص سردیوں میں اس کے استعمال سے متعدد فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ سردیوں میں ادراک استعمال کرنے کے حیرت انگیز فوائد ادراک کو باآسانی استعمال میں لایا جاسکتا ہے، اس کا استعمال کھانوں کا ذائقہ بڑھانے اور مختلف سبزیوں، دالوں اور گوشت کے پکوانوں میں بھی کیا جاتا ہے۔

گرم تاثیر رکھنے کے سبب ادراک میں ایسی خصوصیات موجود ہیں جو ہر طرح کے درد خصوصاً جوڑوں کے درد کو ختم کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔ جوڑوں یا پرانے درد سے نجات حاصل کرنے کے لیے ادراک کو کھانے میں استعمال کریں یا پھر ادراک کی چائے پیئیں، اس سے جسم میں درد اور سوزش کا خاتمہ ہوگا۔ ادراک کا استعمال جسم میں حرارت پیدا کرتا ہے، ادراک کے چند ٹکڑے دو کپ پانی میں ڈال کر ابال لیں پھر اس میں شہد کے چند قطرے شامل کر کے دن میں دو سے تین مرتبہ پیئیں، یہ طریقہ سردی میں آپ کے جسم کو گرم رکھنے میں مددگار ثابت ہوگا اور ٹھنڈ سے بچائے گا۔ سردیوں میں نزلہ، زکام اور کھانسی عام سی بیماریاں ہیں لیکن ان کا علاج بھی ادراک میں موجود ہے، ایک چمچ شہد میں ادراک کے رس کے چند قطرے ڈالیں اور دن میں دو سے چار مرتبہ اس کا استعمال کریں۔ حقیقت یہ ہے کہ غذائیت اور فوائد سے بھرپور جڑ کی شکل والی یہ سبزی انسانی صحت کے لئے بے شمار فوائد اپنے اندر سموئے ہوئے ہے۔