

جنگِ فوڈ مضرِ صحت

اکثر کہا جاتا ہے کہ شوق کا کوئی مول نہیں ہوتا۔ لیکن یہ ضرور دیکھنا چاہیے کہ شوق فائدے مند ہے یا نقصان دہ۔ ہمارے نوجوانوں کے شوق بھی نرالے ہیں کوئی مطالعے کا شوقین ہے تو کوئی سیرسپاٹے کا، کوئی آرٹ کا شیدائی ہے تو کسی کو ماڈلنگ پسند ہے۔ کسی کو گنگ کا شوق ہے تو اکثریت چٹ پٹے کھانے اور فاسٹ فوڈ کی دیوانی ہے۔ ان کے شوق اور رغبت دیسی روایتی کھانوں سے اب ہٹ سی گئی ہے۔ دیکھنے میں آیا ہے کہ نوجوان اور بچے ”جنگِ فوڈ“ کھانا پسند کرتے ہیں۔ سوفٹ ڈرنکس، چاکلیٹ، چپس، فرائز، شورے اور پیزے خوب کھاتے پیتے ہیں جو صحت کے لیے سراسر نقصان دہ ہیں۔

صحت بخش غذا کھانے کا یہ مطلب نہیں کہ اپنے پسندیدہ کھانے بالکل چھوڑ دیں۔ ہر طرح کی غذا کھائیں لیکن ان کھانے پینے کی چیزوں کو کم کریں جن میں شکر یا فیٹس زیادہ ہیں۔ یعنی سوفٹ ڈرنکس، کیک، چاکلیٹ وغیرہ۔ جس کی وجہ سے جسم میں کولیسٹرول اور وزن بڑھتا ہے۔

برطانوی ماہرین کی رپورٹس کے مطابق برطانیہ کا ایک نوجوان محض اس لیے بینائی سے محروم ہو گیا کیونکہ وہ کم عمری سے فرائیز اور چپس کھاتا تھا۔ اب وہ 17 برس کا ہے۔ رپورٹ کے مطابق، 14 برس کی عمر میں اس کے اندر منرلز اور کئی دیگر وٹامنز کی کمی ہو گئی تھی۔ اگرچہ اس نوجوان نے وٹامنز اور پروٹین کی کمی مکمل کرنے کے لیے فوڈ سپلیمنٹ یعنی طاقت کی ادویات بھی استعمال کیں، تاہم اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ مسلسل کئی سال تک پھل اور سبزیاں نہ کھانے کی وجہ سے اُس کی صحت انتہائی خراب ہو گئی تھی۔ وہ نہ تو چل سکتا تھا اور نہ ہی ٹھیک طرح سے دیکھ سکتا تھا۔ نابینا ہو جانے کے بعد ماہرین اور ڈاکٹرز نے تمام والدین کو ہدایت کرتے ہوئے کہا کہ وہ اپنے بچوں کی غذا کا خاص خیال رکھیں اور یاد رکھیں کہ خوراک کا نعم البدل ادویات نہیں ہو سکتیں۔ آج کل نوجوان اپنے دوستوں کے ساتھ مختلف ہوٹلوں میں جنگِ فوڈ یا مرغن غذائیں کھاتے نظر آتے ہیں۔ اور پھر سونے پہ سو ہاگہ یہ کہ کھاتے وقت اُن کو اندازہ نہیں ہوتا کہ وہ کتنا کھا رہے ہیں۔ ضرورت سے زائد کھانا سستی و کاہلی کا سبب ہوتا ہے اور کولیسٹرول کو بھی بڑھاتا ہے جو تمام بیماریوں کی جڑ ہے۔

مشہور مقولہ ہے کہ ”ہر چیز کی بھی زیادتی نقصان دہ ہوتی ہے۔“ اس مقولے کے پیش نظر اگر ہم کسی بھی مشین کو اور لوڈ کر دیں گے تو بریک ڈاون کے چانسز بڑھ جائیں گے۔ یہی حال انسان کے معدے کا ہے کہ کھانے کی مخصوص مقدار اس کو ہمیشہ فائدہ ہی فراہم کرتی ہے، لیکن اگر اس میں زیادہ فیڈ کرنا شروع کر دیں تو فائدہ نہیں نقصان ہوگا۔ ہر چیز کی ایک حد ہوتی ہے اگر حد سے زیادہ کوئی بھی کام کیا جائے یا کچھ کھایا جائے تو اس کے نتائج اچھے نہیں نکلتے۔ غذائی ماہرین کے مطابق زیادہ

کھانے کے سبب غذا سے ملنے والی اضافی طاقت یعنی کیلوریز انسانی جسم میں چربی بن کر محفوظ ہونا شروع ہو جاتی ہیں جس کے سبب موٹاپا ہو جاتا ہے۔ زیادہ کھانے اور جنک فوڈ کھانے سے جگر، دماغ اور دل متاثر ہوتا ہے۔

اس ضمن میں چند باتیں ذہن نشین کر لیں کہ کھانے کے دوران ہمیشہ متوازن غذا اعتدال میں کھائی جائے۔ اچانک سے خود پر ڈائیٹنگ یا بھوک مسلط کرنے کے بجائے ہر آنے والے دن میں غذا کی مقدار میں کمی کریں، غذا آہستہ آہستہ کھائیں اس دوران موبائل اور ٹی وی نہ دیکھیں۔ خود کو مصروف رکھنے کی کوشش کریں، فارغ وقت میں ہی دماغ زیادہ کھانے کی طرف راغب کرتا ہے، فارغ اوقات میں بوریت ہو تو کھانے کے بجائے گھر سے باہر چہل قدمی کے لیے نکل جائیں۔ جنک فوڈ سے تو منہ پھیر لیں۔ کچھ اقدامات ایسے ہیں کہ اگر ان کو اپنایا جائے تو کافی حد تک صحت پر اچھے اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

1۔ ناشتہ کبھی مت چھوڑیے

اکثر لڑکے اور خاص طور پر لڑکیاں صبح اسکول کالج جانے سے پہلے ناشتہ نہیں کرتے یا اپنا وزن کم کرنے کے لیے ناشتہ چھوڑ دیتے ہیں۔ اس صورت میں وہ بہت سے غذائی اجزاء سے محروم رہ جاتے ہیں۔ صبح کے ناشتے سے آپ کو ضروری وٹامنز اور منرلز حاصل ہو سکتے ہیں۔

رات چھ سے آٹھ گھنٹے سونے کے بعد اگر آپ نے ناشتہ نہیں کیا تو جسم میں شوگر لیول کم ہو جائے گا اور کام کے دوران تکان محسوس ہوگی، توانائی کم ہوگی اور اگر یہ روٹین روارکھی جائے تو جسم آہستہ آہستہ کمزور ہونا شروع ہو جاتا ہے، اور پھر بیماریاں حملہ آور ہو جاتی ہیں۔

2۔ پانی کا مناسب استعمال

دن میں آٹھ سے دس گلاس پانی پینے کو معمول بنالیں، یہ جسم میں پانی کی کمی سے بچاتا اور وزن کو بھی کنٹرول رکھتا ہے۔

3۔ ورزش کریں

ورزش جسم کے لیے بہت ضروری ہے، ضروری نہیں اس کے لیے آپ ”جم“ جائیں، روزانہ تیس منٹ تک تیز چلنا بھی کافی ہے اتنا وقت بھی نہ ہو تو وقفے وقفے سے چند منٹ واک ضرور کریں، گھر میں سیڑھیاں ہیں تو صبح کے وقت ان کو دو چار بار استعمال کریں، ورزش سے آپ چاق چوبندر ہیں گے اور زندگی انجوائے کر سکیں گے۔

4۔ کچھ گھنٹے اپنے لیے نکالیں

کوئی ٹائم ٹیبل ایسا بنالیں کہ نیٹ بند کر دیں، اس سے آپ کو گھر والوں کے ساتھ بیٹھنے کا وقت ملے گا، ورزش کا وقت ملے گا، اور سب سے بڑی بات مطالعے کا وقت ملے گا۔

5۔ پوری نیند لیں

آج کے نوجوان بہت دیر سے سوتے ہیں، صبح اگر وہ طالب علم ہیں تو صبح کالج اور اسکول کے لیے سویرے اٹھنا ہوتا ہے تو نیند کبھی پوری نہیں ہوتی۔ چھ سے آٹھ گھنٹے نیند آپ کے جسم کے میٹابولزم کو ٹھیک رکھتی ہے اور آپ ذہنی طور پر بہتر پڑھ سکتے ہیں۔

6۔ صبح کی دھوپ

یاد رکھیے، دھوپ سے جسم میں وٹامن ڈی بنتا ہے، جو ہڈیوں کے لیے بہت کارآمد ہے۔ صبح کی دھوپ کا لطف لیں، سبزے سے آنکھیں ٹھنڈی کریں، تازہ ہوا سے پھیپھڑوں کو صاف کریں۔ یہ تبدیلیاں آپ کی زندگی کو خوشگوار بنا دیں گی۔
یاد رکھیں! قوم کی اصل دولت تندرست، ذہین، محنتی، نوجوان ہوتے ہیں۔