

مضمون	:	صحت اور غذائیت
کوڈ	:	485
سطح	:	بی۔ اے
مشق	:	01
سمسٹر	:	بہار 2025ء

نوٹ: مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل تحریر کریں۔
سوال نمبر 1- اپنے ارد گرد لوگوں کے پیشوں کو مد نظر رکھتے ہوئے یہ تحریر کریں کہ ان کو فی گھنٹہ کتنے حراروں کی ضرورت ہوگی نیز یہ بتائیں کہ کام کی نوعیت موسم اور غدد در قیہ کا عمل کیسے عمل تحول پر اثر انداز ہوتا ہے؟ (20)
جواب- گھریلو کام اور درکار توانائی فی گھنٹہ:

کیلوریز	جیول	آسان کام
15	63	بیٹھنا
20	84	لکھنا
20	84	کھڑے رہنا
33	138	کپڑے سینا
33	138	کپڑے پہننا
40-50	167-209	کپڑے تبدیل کرنا
59	247	برتن دھونا
		درمیانے درجے کے کام:
	کلوریز	جیول
	110	460
124-214		518-894
0-240	523-1003	جھاڑ پونچھ کرنا
کلوریز		کپڑے دھونا
174	جیول	پیدل چلنا
		بھاری کام
	727	باش کرنا

کام کے اعتبار سے عمل تحول پر اثر:- ہماری روزمرہ غذائی ضروریات کا ایک بڑا حصہ ہمیں روزمرہ کے کاموں کے لئے درکار ہوتا ہے۔ اسے پیشہ وارانہ ضروریات بھی کہا جاتا ہے۔ ہم جب بھی کوئی کام کرتے ہیں تو اس کے لئے ہمارے جسم کے پٹھے حرکت میں آتے ہیں۔ اور اسی کی وجہ سے ہمارے اعضا حرکت میں آتے ہیں۔ مختلف اعضاء کو حرکت میں لانے کے لئے توانائی درکار ہوتی ہے۔ کام جتنا زیادہ جسمانی مشقت طلب ہوگا اس کے لئے اتنی ہی زیادہ توانائی درکار ہوگی۔ سائنس دانوں نے تجربات کر کے مختلف کاموں کے لئے درکار توانائی کی ضروریات معلوم کی ہیں۔

انفرادی لحاظ سے اس میں کچھ کمی بیشی ہو سکتی ہے کیونکہ ایک تو کام کرنے والے لوگوں کے وزن مختلف ہوتے ہیں دوسرے ان کی اہلیت بھی مختلف ہوتی ہے۔ ایک چلتی ہوئی گاڑی میں سوار ہونے کے لئے ایک ہلکے پھلکے کھلاڑی قسم کے نوجوان کو بہت کم توانائی درکار ہے۔ بہ نسبت ایک بھاری بھر کم شخص کے جو کہ چند قدم بھی بھاگ نہیں سکتا۔ ایک درمیانے درجے کے کام کرنے والے فرد میں حاصل کی ہوئی توانائی میں سے آدھی اس دوران خرچ ہو جاتی ہے جب وہ آرام کر رہا ہوتا ہے اور بقیہ توانائی کام کاج کرنے کے دوران خرچ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ پٹھوں کو توانائی اس لئے بھی درکار ہے تاکہ وہ انسانی جسامت کو درست رکھ سکیں۔

سوال نمبر 2۔ بوتل سے دودھ پلانے کے لیے کن احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہے؟ بچے کو اگر اوپر کا دودھ پلانا مقصود ہو تو کون سا دودھ اور کس طرح پلانا چاہیے۔

جواب۔ بوتل سے دودھ پلانے کی نقصانات:-

۱۔ بوتل سے دودھ پلانے پر حفظان صحت کے اصولوں کا خیال نہیں رکھا جاتا جس سے جراثیم بچے کے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ شروع کے مہینوں میں اگر بچے کو بوتل سے دودھ پلا دیا جائے تو وہ اس کا عادی ہو جاتا ہے کیونکہ ماں کا دودھ پیتے وقت اسے بوتل کی نسبت محنت کی ضرورت ہوتی ہے۔ جبکہ بوتل سے دودھ آسانی سے پیا جاتا ہے۔

۲۔ بوتل کا دودھ پلانے پر بچے کے غذائی اجزاء مکمل نہ ہونگے۔ جو اسے ماں کے دودھ سے حاصل ہوتے ہیں کیونکہ ماں کا دودھ بہت سی بیماریوں سے بچاؤ کا موجب بنتا ہے۔

۳۔ دودھ میں زیادہ تعداد میں پانی ڈالا گیا ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے غذائیت پوری نہیں ہوتی۔

۴۔ پاکستان جیسے گرم آب و ہوا والے علاقے میں اگر دودھ جلدی استعمال نہ کیا جائے تو خراب ہو جاتا ہے۔

۵۔ بچے کے لئے دودھ بناتے وقت ہاتھ صاف نہیں کئے جاتے اور نہ ہی دودھ ابالنے کے لئے برتن دھوئے جاتے ہیں۔

۶۔ دودھ صرف ایک وقت کے لئے نہیں بنایا جاتا حالانکہ ایک وقت کا بچا ہوا دودھ وقت کی خوراک میں شامل نہیں کرنا چاہئے۔

گائے یا بھینس اور ڈبے کے دودھ کے استعمال کا طریقہ:- دودھ کو ہمیشہ ابال کر استعمال کیا جائے تاکہ اس میں موجود جراثیم ختم ہو جائیں۔ اور دودھ ذود ہضم ہو جائے۔ اگر دودھ میں پہلے سے پانی ملا کر بچا جاتا ہے تو اس کے استعمال سے پہلے اس میں پانی ملائے کی ضرورت نہیں رہتی۔ استعمال کا طریقہ:-

پہلے دو ہفتوں کے لئے گائے کا دودھ

دو سے چار ہفتے کے بچے کے لئے

ایک ماہ کے بچے کے لئے

اگر مکمل یقین ہو کہ دودھ خالص ہے تو یہ طریقہ استعمال کرنا چاہئے۔ بھینس کے دودھ کی صورت میں اگر یقین ہو کہ یہ خالص ہے تو پہلے ماہ کے دوران آدھا دودھ اور آدھا پانی ملا کر پائے اس کے بعد خالص دودھ استعمال کرنا چاہئے۔

ڈبے کا دودھ استعمال کرنا ہو تو ڈبے کے اوپر لکھی ہوئی ہدایات پر عمل کرنا چاہئے۔

مقدار کا تعین:- بچے کے دودھ کا تعین کرنے کے لئے ڈھائی اونس دودھ بچے کے وزن کے ہر پونڈ پر اور ساڑھے پانچ اونس بچے کے وزن کے ہر کلو گرام پر یہ ایک اوسط درجے کی تصوری ہے یہ بچے کی ضروریات کے تحت بڑھتی جاسکتی ہے۔ مگر کم نہیں ہونی چاہئے۔

مثال کے طور پر ایک بچے کا وزن سات پونڈ ہے تو اسے اندازاً اٹھارہ اونس دودھ چوبیس گھنٹوں میں درکار ہوگا۔ جسے دو یا تین گھنٹوں کے وقفے سے دیا جاسکتا ہے۔ یہ مقدار بچے کی عمر کے ساتھ تو بتدریج بڑھنی چاہئے۔

سوال نمبر 3 گھریلو پیمانے پر چھوٹے بچے کے لیے خوراک تیار کرنے کی اہمیت لکھیں نیز چھوٹے بچے کو خوراک کھلانے کے اصول تحریر کریں۔

جواب۔

پہلے چار پانچ ماہ کی عمر تک بچے کیلئے ماں کا دودھ اس کی ضروریات کیلئے کافی ہوتا ہے۔ ہر ماں کے پاس کافی دودھ ہوتا ہے بشرطیکہ وہ خود مناسب خوراک کھائے اور اسے ذہنی اور جسمانی سکون حاصل ہو۔ ماں کا دودھ ہر قسم کے متبادل دودھ سے کہیں بہتر ہوتا ہے۔ لیکن چار سے چھ ماہ کی عمر تک پہنچنے پر صرف ماں کا دودھ بچے کی غذائی ضروریات کو پورا نہیں کرتا اور دوسری خوراک درکار ہوتی ہے۔ یہی وہ مرحلہ ہے جس میں ابتدائی خوراک شروع کی جاتی ہے اور یہ سلسلہ دو تین سال تک جاری رہتا ہے جبکہ بچہ بڑوں جیسی خوراک کھانا شروع کر دیتا ہے۔ ایک بچے کو اگر دو سال تک ماں کا دودھ میسر ہو لیکن اسی دوران چار سے چھ ماہ کی عمر میں اگر ابتدائی خوراک نہ شامل کی جائے تو یہ ممکن ہے کہ بچہ غذائی کمی کا شکار ہو جائے اور اس کی نشوونما مناسب انداز میں نہ ہو سکے۔ ہمارے ہاں گھریلو پیمانے پر خوراک تیار کر کے بچوں کو کھلانے کا رواج بھی زور پکڑ رہا ہے جو کہ معاشی لحاظ سے بہت فائدہ مند ہے۔ بازار سے جو غذائیں ملتی ہیں وہ بچوں کیلئے فائدہ مند تو ہوتی ہیں۔ مگر قیمت زیادہ ہوتی ہے اور نہ ہی عام خواتین ڈبے پر لکھی ہوئی ہدایات کو پڑھ کر اس پر عمل کر سکتی ہیں۔

ابتدائی ٹھوس غذا کی تیاری۔ جب بچوں کو ابتدائی نرم غذا شروع کی جاتی ہے تو ان کو عموماً دست آنے لگتے ہیں بعض اوقات اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ غذا سخت ہونے کی وجہ سے بچہ اس کو ہضم نہیں کر پاتا یا اس کی زیادہ مقدار بچہ کو دی گئی لیکن دست لگنے کی زیادہ خوراک کا باسی ہونا ہوتا ہے۔ بچے کیلئے خوراک تیار کرتے وقت اگر انتہائی احتیاط نہ برتی جائے تو اکثر اس کا نتیجہ اسہال ہوتا ہے۔ تسلسل۔

دنیا کی تمام یونیورسٹیز کے لیے انٹرن شپ رپورٹس، پروپوزل، پراجیکٹ اور تھیسز وغیرہ بھی آرڈر پر تیار کیے جاتے ہیں۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی تمام کلاسز کی حل شدہ اسائنمنٹس، گیس پیپر زفری میں ہماری ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کریں ہاتھ سے لکھی ہوئی اور آن لائن ایل ایم ایس کی مشقیں دیکھیں۔

- پانی 5-
نمک 6-
دو کپ
آدھی چھوٹی چچی
ایک پاؤ
حسب ذائقہ
250 ملی لیٹر
2 گرام
- پکانے کا طریقہ:-

- دلیہ کو گھی میں ڈال کر بھون لیں اور سرخی مائل بادامی کر لیں۔
 - پانی کو دیکھی میں ڈال کر بالیں اور اس میں دلیہ اور نمک ڈال دیں۔
 - پندرہ سے بیس منٹ تک پکائیں۔ جب اچھی طرح گل جائے تو اتار لیں۔
 - دودھ کو دیکھی میں ابال لیں۔
 - دلیہ پر دودھ اور چینی ڈال دیں۔
 - دلیہ تیار ہونے پر بچوں کو کھلائیں۔
- غذائیت:- گندم کا دلیہ غذائیت کے اعتبار سے نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ سو گرام دلیہ میں 6.8 فیصد چکنائی 9.36 فیصد لحمیات اور 381 حرارے موجود ہوتے ہیں۔ بہت سے دوسرے حیاتین کے ساتھ ساتھ تھامین 0.25 ملی گرام، راؤ فلوین 0.48 ملی گرام اور نیا سین 5 ملی گرام ہوتے ہیں۔ کیلشیم کے مقدار 311 ملی گرام، فارسفورس کی 355 ملی گرام جب کہ آئرن 2 ملی گرام کے لگ بھگ ہوتا ہے۔

- دلیہ
- اشیاء گھریلو پکانے ایک تہائی کپ
دلی وزن پون چھٹا کپ
اعشاری وزن 45 گرام
- 1- جو کا دلیہ
5- مختلف غذائی اشیاء کو پکاتے وقت ان کے طبعی اور کیمیائی خصوصیات پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ مفصل لکھیں۔
جواب:-
سبزیاں:-

- سبزیاں پکانے کیلئے نرم اور تازہ خریدنی چاہئیں اور جلد سے جلد پکائی جائیں کیونکہ زیادہ دیر رکھنے سے ان کی غذائیت برقرار نہیں رہتی۔
 - سبزیاں پکانے سے قبل کم سے کم پانی میں اچھی طرح دھوئیں ان کو پانی میں بکھو کر زیادہ دیر تک نہ رکھیں تاکہ حل پذیر معدنیات و حیاتین پانی میں حل ہو کر ضائع نہ ہو جائیں۔
 - پکانے سے پہلے ان کو کاٹ کر نہ رکھیں اور بڑے بڑے ٹکڑے کاٹ کر پکائیں کیونکہ جتنے چھوٹے ٹکڑے ہوں گے اتنی ہی زیادہ غذائیت ضائع ہونے کا امکان ہے۔
 - جو ترکاریاں چھلکے سمیت پکائی جاسکتی ہیں مثلاً پتے چھلکے والے آلو کو چھلکے سمیت ہی پکایا جاتا ہے۔ چھلکا غذائی اجزاء کو ضائع ہونے سے روکتا ہے۔ نیز ترکاری کو تراشنے سے پراکسائیڈ کیمیائی مرکبات جو خلیہ کے اندر ہوتے ہیں آزاد ہو جاتے ہیں اور حیاتین کی کو بر باد کرنے لگتے ہیں۔
 - ابالی ہوئی سبزیوں کا پانی نہ پھینکا جائے۔ اس طرح سے ان کے حل پذیر حیاتین و نمکیات ضائع ہو جاتے ہیں۔
 - پکانے کے بعد سبزیوں کو جلد از جلد کھالینا بہتر ہے۔ اسٹور کرنے سے ان کی غذائیت میں فرق آ جاتا ہے۔
- گوشت، مچھلی، انڈا وغیرہ:-

- ان اشیاء کو تیز آگ پر نہیں پکانا چاہئے کیونکہ زیادہ حرارت سے ان کی پروٹین بستر ہو کر سخت ہو جاتی ہے۔ جس سے یہ دیر میں ختم ہوتی ہیں اور ان کے غذائی اجزاء بھی متاثر ہوتے ہیں۔
 - انڈے کو کچا نہیں کھانا چاہئے۔ انڈے کی سفیدی بھی ایک پروٹین اوئیڈین (Ovidin) ہوتی ہے جو بائیوٹن کیساتھ مل کر ایک ناقابل استعمال مرکب بنا دیتی ہے۔
 - گوشت جہاں تک ہو تا زہ اور تندرست جانور کا ہونا چاہئے۔
 - گوشت کو اس حد تک پکانا چاہئے کہ وہ کھانے کے قابل ہو جائے مثلاً زیادہ کھانے سے غذائیت کم ہو جاتی ہے۔
 - روسٹ، تنکے اور سنج کباب پکاتے وقت یہ خیال رکھنا چاہئے کہ گوشت نرم ہو۔ تم پش پر پکانا چاہئے تاکہ اس کا عرق ضائع نہ ہونے پائے۔
 - گوشت اگر سخت ہو یعنی اس میں زیادہ بافتیں ہوں تو اسے شوربہ دار سالب کے طور پر پکانا چاہئے کیونکہ ہلکی آگ اور پانی کیساتھ بافتیں گل جاتی ہیں۔
 - اگر گھریں پریش کر ہو تو گوشت اس میں پکایا جائے کیونکہ اس طرح گوشت جلد گل جاتا ہے اور غذائی اجزاء بھی کم ضائع ہوتے ہیں۔
- اناج اور دالیں:-
- اناج اور دالیں اگر کچی ہوں تو انہیں ہمارا معدہ پوری طرح ہضم نہیں کر سکتا بلکہ بعض دالیں ایسی ہیں کہ انہیں اچھی طرح نہ پکایا جائے تو پیٹ میں درد ہونے لگتا ہے۔ کچھ خاص قسم کی دالیں خاصی نقصان دہ ہوتی ہیں اس نقصان کو کم کرنے کیلئے درج ذیل تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں۔
- دالوں کو صاف کرنے کے بعد ان کو کچھ دیر پانی میں بکھوئے رکھنا چاہئے تاکہ پانی جذب ہو کر وہ قدرے پھول جائیں اور آسانی سے پک جائیں۔
 - بینز مثلاً رولس، لوبیا وغیرہ کو پکاتے وقت جس پانی میں دال بکھوئی ہو اس کو پھینک دینا چاہئے اور تازہ پانی ڈال کر پکانا چاہئے۔ اس طرح لوہے میں موجود بعض سی
- دنیا کی تمام یونیورسٹیز کے لیے انٹرن شپ رپورٹس، پروپوزل، پراجیکٹ اور تھیسز وغیرہ بھی آرڈر پر تیار کیے جاتے ہیں۔

میٹرک سے لیکر ایم اے ایم ایس سی ایم ایل تک تمام کلاسز کی داخلوں سے لیکر گری کے حصول تک کی تمام معلومات مفت میں حاصل کرنے کے لیے ہماری ویب سائٹ کا وزٹ کریں

میٹرک سے لیکر ایم اے ایم ایس سی ایم ایل تک تمام کلاسز کی داخلوں سے لیکر گری کے حصول تک کی تمام معلومات مفت میں حاصل کرنے کے لیے ہماری ویب سائٹ کا وزٹ کریں

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی تمام کلاسز کی حل شدہ اسائنمنٹس، گیس پیپرز فری میں ہماری ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کریں ہاتھ سے لکھی ہوئی اور آن لائن ایل ایم ایس کی مشقیں دستیاب ہیں۔

مادے مثلاً سپلونین بے اثر ہو جاتے ہیں۔

۳۔ والوں کو جلد گلانے کیلئے میٹھا سوڈا نہیں ڈالنا چاہئے اس سے دال تو گل جاتی ہے مگر حیاتین بی مخلوط ضائع ہو جاتے ہیں۔

۴۔ ہمارے بعض گھروں میں چاول ابال کر ان کا پانی پھینک دیا جاتا ہے۔ اس طرح کی غذا سیت بڑی حد تک کم ہو جاتی ہے کیونکہ بیج میں حل پذیر حیاتین اور نمکیات ہوتے ہیں جو پانی پھینکنے سے ضائع ہو جاتے ہیں۔

۵۔ چنوں کو ابال کر ان کا پانی نہیں پھینکنا چاہئے۔ ایسا کرنے سے حیاتین بی مخلوط اور نمکیات ضائع ہو جاتے ہیں۔

چکنائی:-

۱۔ جن اشیاء میں چکنائی شامل ہوا نہیں زیادہ دیر نہیں رکھنا چاہئے کیونکہ بساند کی وجہ سے ان کا ذائقہ خراب ہو جاتا ہے نیز حیاتین اے ضائع ہو جاتا ہے۔

۲۔ تیل یا گھی اتنی ہی مقدار میں لینا چاہئے جتنی کہ ضرورت ہو۔ بار بار اسی گھی میں تیل سے چکنائی میں حل پذیر حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں۔ نیز پولی مرایز لیشن کے عمل سے نقصان دہ مرکبات بھی بنتے ہیں۔

۳۔ گھی، مکھن، تیل کو بند ڈبوں میں اندھیرے اور ٹھنڈی جگہ میں رکھنا چاہئے اسی احتیاط سے بساند کا عمل سست پڑ جاتا ہے۔

کاشان اکبر می
0334-5504551
Download Free Assignments from
Solvedassignmentsaiou.com

دنیا کی تمام یونیورسٹیز کے لیے انٹرن شپ رپورٹس، پروپوزل، پراجیکٹ اور تھیسز وغیرہ بھی آرڈر پر تیار کیے جاتے ہیں۔

میٹرک سے لیکر ایم اے ایم ایس سی ایم فل تک تمام کلاسز کی داخلوں سے لیکر ڈگری کے حصول تک کی تمام معلومات مفت میں حاصل کرنے کے لیے ہماری ویب سائٹ کا وزٹ کریں

میٹرک ایف اے آئی کام بی اے بی کام، بی ایڈ، بی ایس ایم اے ایم ایڈ ایم ایس سی کی پی ڈی ایف اسائنمنٹس ویب سائٹ سے مفت میں ڈاؤن لوڈ کریں ہاتھ سے لکھی ہوئی اور ایل ایم ایس کی انفرادی امتحانی مشقوں کے لیے اکیڈمی کے نمبرز پر رابطہ کریں