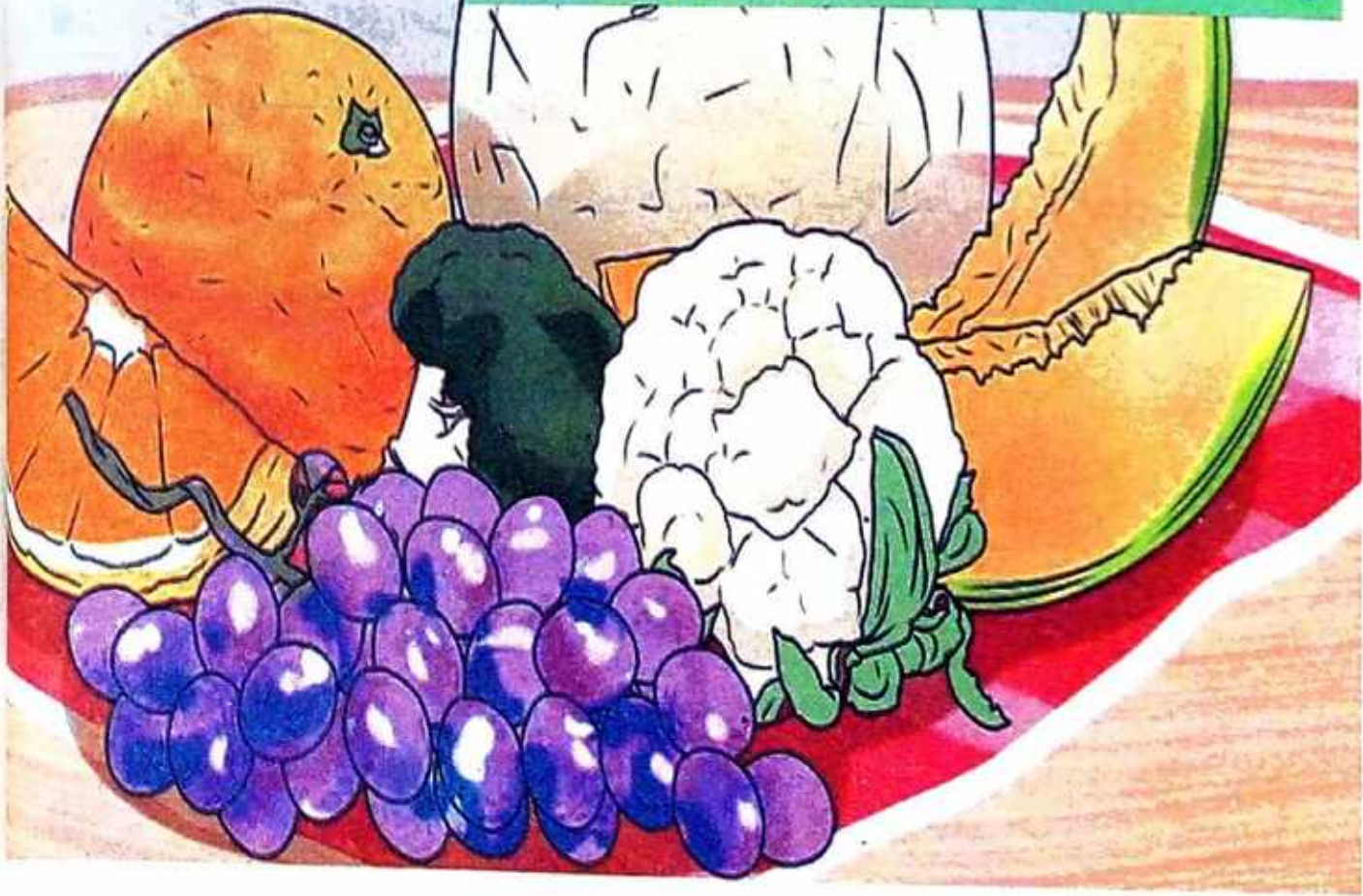


ناقص غذا (Mal-nutrition)

اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قائل ہو جائیں گے کہ وہ:

- ❖ ناقص خوراک کی وجہ سے پیدا ہونے والے صحت کے خطرات کی نشاندہی کر سکیں۔
- ❖ کھانے کی غلط عادات اور بیماریوں کا تعلق بیان کر سکیں مثلاً دل کی بیماریاں اور بلڈ پریشر۔



متوازن غذا

سادہ الفاظ میں غذا سے مراد وہ سب کچھ ہے جو ہم روزمرہ زندگی میں کھاتے ہیں۔ اچھی صحت کے حصول اور زندگی کی بقاء کیلئے ہمارے جسم کو خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ بہتر خوراک وہ ہے جو متوازن ہونے کے ساتھ ساتھ غذائیت سے بھرپور اور آلودگی سے پاک ہو۔ ہم روزمرہ زندگی میں مختلف قسم کی خوراک استعمال کرتے ہیں جو بعض اوقات ہماری صحت کیلئے فائدے کی بجائے نقصان کا باعث بن جاتی ہیں کیونکہ اس میں وہ ساری

غذائی آلودگی شامل ہوتی ہے جسکی وجہ سے بعد میں ہمیں مختلف قسم کی بیماریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔
 خوراک انسان کو صحت اور روزمرہ کے کام کاج کو بہتر طریقے سے انجام دینے کے لیے توانائی مہیا کرتا ہے۔
 اس کے ساتھ ساتھ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بھی پیدا کرتا ہے۔

ناقص غذا

وہ غذا جس میں بنیادی اجزاء مثلاً نشاستہ، چکنائی، وٹامن، لحمیات، نمکیات اور پانی موجود نہ ہوں یا کم مقدار میں ہوں یا پرانی اور باسی ہو، ناقص غذا کہلاتی ہے۔

دل کی بیماریاں

وجوہات

دل کے بیشتر امراض کا سبب غذائی بے اعتدالی ہے۔ روزمرہ کی خوراک میں اکثر ناقص غذائیں استعمال کی جاتی ہیں جو چٹ پٹی اور مرچ مصالحے والی ہوں جن کو کھانے سے منہ کی لذت تو حاصل ہو جاتی ہے لیکن ان میں غذائیت کی بنیادی اجزاء یعنی وٹامن وغیرہ موجود نہیں ہوتے۔ وٹامنز دراصل جسمانی نظام بالخصوص نظام دوران خون کو باقاعدہ کرنے میں بہت اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ وٹامن بی، سی، اور ای (B, C, E) کی کمی سے دل اور خون کے نالیوں کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔

عام طور پر بڑھتی ہوئی آبادی کو اس کا ذمہ دار ٹھہرایا جاتا ہے۔ کثرت آبادی کے باعث تفکرات اور ضروریات کے بڑھ جانے سے اعصابی بیماریوں میں اضافہ ہوتا ہے جو دل کیلئے نقصان دہ ہے۔

کینیڈا کے ایک ریسرچ ادارے ”شوٹ فاؤنڈیشن“ (SHOOT Foundation) نے ایک لمبے عرصے کی ریسرچ کے بعد اس کا کھوج نکال ہی لیا۔ آج سے تقریباً 90 برس پہلے آٹے سے میدہ نکالنے کا طریقہ ایجاد کیا گیا۔ دراصل دل کی بیماری کا بنیادی سبب بھی یہی ہے کیونکہ گندم سے میدہ نکالتے وقت اس کا بیرونی چھلکا بھوسی کی شکل میں ضائع ہو جاتا ہے۔ اس بھوسی میں دواہم اجزاء وٹامن ”بی“ اور ”ای“ ہوتے ہیں۔ اسی طرح آلو اور سیب کے چھلکے میں وٹامن ای وافر مقدار میں ہوتا ہے جو کھانے کی بجائے کوڑے کی نظر کر دیئے جاتے ہیں۔

وٹامن ای جو بنیادی طور پر عضلات کی وٹامن کہلاتا ہے دل کے پٹھوں کو مضبوط اور قوی بنانے میں اول درجہ رکھتی ہیں۔ اس طرح خون کی نالیوں پر بھی اس کے مفید اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
دل کی مندرجہ ذیل بیماریاں زیادہ عام اور اہم ہیں۔

دل کا دورہ (Heart Attack)

دل کا دورہ موت کا سبب بن سکتا ہے اگر کوئی خوش قسمتی سے زندہ بچ بھی جائے تو اس قدر کمزور ہو جاتا ہے کہ آئندہ اس کی زندگی مصیبت زدہ بن جاتی ہے۔
دل کے مرض میں مبتلا لوگ سگریٹ نوشی، شراب نوشی، گھی، گوشت، انڈے اور کولیسٹرول سے بھرپور کھانوں سے پرہیز کریں۔

دل کا درد (Angina Pectoris)

یہ درد عام طور پر سینے میں بائیں طرف سے اٹھتا ہے جو بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اس کی وجہ عموماً شریانوں کی سختی ہوتی ہے۔ دل کو خون پہنچانے والی شریانیں کولیسٹرول جم جانے کی وجہ سے تنگ اور سخت ہو جاتی ہے اور خون کی مطلوبہ مقدار ان میں سے نہیں گزر سکتی۔

قلبی دمہ (Crodial Asthma)

اس مرض میں مبتلا افراد کو ابتدائی حالتوں میں سانس لینے میں مشکل ہوتی ہے یعنی دے والی حالت ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے دل دائیں طرف سے فیل ہونا شروع ہو جاتا ہے اور پھیپھڑوں میں خون جمع ہونے لگتا ہے نتیجتاً سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے کچھ وقت گزرنے کے بعد دل بائیں طرف سے بھی فیل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

دل کے غلاف کی سوزش (Pericarditis)

دل کے غلاف میں سوزش کے باعث دل کی جھلی میں ورم آ جاتا ہے اور سخت درد محسوس ہوتا ہے۔ کچھ دنوں کے بعد جھلی کے درمیان پانی جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ آخر میں دل کے اوپر بوجھ بڑھتا جاتا ہے جس سے دل کے فیل ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر (High Blood Pressure)

اس مرض میں زیادہ مرغن کھانے اور آرام طلبی دونوں کا کافی عمل دخل ہے۔ اس کی ایک عام وجہ گردوں میں خرابی بھی ہے۔ گردے میں انفیکشن سے اعصابی نظام متاثر ہوتا ہے۔ اس کا زیادہ تعلق ہارمونز سے ہوتا ہے۔ جب ہارمونز کے بننے میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے تو بلڈ پریشر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

بلڈ پریشر کا مریض عام طور پر چکر اور سر درد کی شکایت کرتے ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر سے عموماً دل کے عضلات پھیل جاتے ہیں اور اس کی کارکردگی میں فرق آ جاتا ہے جس سے سانس پھولنے، جگر بڑھنے اور پاؤں متورم ہو جاتے ہیں۔ دل کا درد اور فالج کا حملہ عام طور پر ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو ہی ہوتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر سے بچنے کے لیے کھانا کم کھایا جائے، سبزیاں زیادہ استعمال کریں، نمک کا استعمال کم کریں، موٹاپے اور قبض سے بچنے کی کوشش کریں اور باقاعدگی کے ساتھ ورزش کریں۔

غذائی آلودگی

غذا میں مصرحت اشیا کا شامل ہونا غذائی آلودگی کہلاتی ہے۔

غذائی آلودگی کی وجوہات

مصنوعی کھاد کا استعمال

مصنوعی کھاد میں موجود زہریلے کیمیائی اجزاء پودے اپنے اندر جذب کرتے ہیں جس سے یہ سبزیوں، اناج اور پھلوں کی صورت میں ہمارے غذا میں شامل ہو جاتے ہیں اور ہمارے جسم میں یہی کیمیائی اجزاء مختلف قسم کی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔

اس طرح کیڈیم، مرکری اور یورینیم ایسی زہریلی دھاتیں ہیں جو مصنوعی کھاد میں استعمال ہوتی ہیں ان سے گردوں، پیچھے پھڑوں اور جگر کی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔

کیڑے مار ادویات کا استعمال

ان ادویات کے استعمال سے فصل تو بچ جاتی ہے لیکن یہ ادویات ان سبزیوں میں جذب ہو کر ہماری غذا کو

آلودہ کر دیتی ہے۔ اس طرح چند کیڑے مار ادویات مثلاً آرگینو فاسفیٹ (Organo Phosphate) اور کاربائیڈز (Carbides) ہمارے اعصابی نظام کے ساتھ ساتھ آنکھوں کو بھی نقصان پہنچاتی ہیں۔

آلودہ پانی کا استعمال

ہماری غذا کا ایک اہم جز پانی ہے جو کہ آج کل زرعی ادویات کے استعمال اور مختلف قسم کے کارخانوں کی فضلات کی وجہ سے آلودہ ہو چکا ہے۔ زیر زمین پانی میں کافی مقدار میں نائٹریٹ (Nitrate) شامل ہوتے ہیں جو کہ انسانی جسم کیلئے خطرے کا باعث بنتے ہیں۔ آلودہ پانی کے استعمال سے جگر کی مختلف بیماریاں مثلاً ہیپاٹائٹس اے، بی اور سی زیادہ خطرناک اور عام ہیں۔

گندے برتنوں کا استعمال

ہم روزمرہ زندگی میں اکثر صفائی کا خیال نہیں رکھتے۔ گندے اور ٹوٹے ہوئے برتنوں کا استعمال ہوٹلوں، سماجی جگہوں اور گھروں میں اکثر کیا جاتا ہے۔ اس طرح خوراک بہت اچھی کیوں نہ ہوں لیکن جس برتن میں رکھی جائے وہ صاف نہ ہوں تو فائدے کی بجائے نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔

ہوا اور ماحول کی آلودگی

ہوا اور ماحول میں جو آلودگی ہے وہ ہماری غذائی اجزاء پر بھی اثر انداز ہوتی ہیں۔ کارخانوں اور گاڑیوں سے جو وافر مقدار میں دھواں اور مختلف قسم کی گیسیں خارج ہوتی ہیں وہ ہمارے روزمرہ کے ماحول اور آب و ہوا پر بُری طرح سے اثر انداز ہوتی ہیں گندگی کے یہی ذرات مختلف قسم کے پھلوں، سبزیوں اور اناج کے ذریعے ہماری غذا کا حصہ بنتی ہیں جو کہ بعد میں مختلف بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔

مشقی سوالات

موزوں جوابات منتخب کر کے لکھیں۔

- 1 آلو کے چھلکے میں _____ وٹامن ہوتا ہے۔
 (الف) C (ب) E (ج) D (د) A
- 2 وٹامن _____ دل کے پٹھوں کو مضبوط بناتا ہے۔
 (الف) A (ب) D (ج) E (د) B
- 3 فالج کا حملہ عام طور پر _____ دالوں کو ہی ہوتا ہے۔
 (الف) کینسر (ب) بلڈ پریشر (ج) ذیابیطس (د) دمہ
- 4 انسانی صحت کی بہتری کی ذمہ دار _____ غذا ہے۔
 (الف) ناقص (ب) پروٹین والی (ج) متوازن (د) شکر والی
- 5 آلودہ پانی سے _____ بیماری پیدا ہوتی ہے۔
 (الف) شوگر (ب) دل کی (ج) ہپائٹائٹس (د) قبض

درج ذیل پر مختصر نوٹ لکھیں۔

- 1 ہائی بلڈ پریشر
- 2 ناقص غذا
- 3 ہوا اور ماحول کی آلودگی

درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

- 1 ناقص غذا کے انسانی صحت پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں درج کریں۔
- 2 ناقص غذا سے کن کن بیماریوں کے خطرات ہوتے ہیں؟
- 3 غذائی آلودگی سے کیا مراد ہے؟ وضاحت کریں۔