

شکر

لینے کی خواہش تم کریں

شکر کے جال سے کیسے بچا جائے

کیا ہاؤن شکر صحت کے لیے اچھی ہے؟
کیا شکر کے متبادل صحت بخش ہیں؟
آئیں شکر میں کمی سے متعلق
! غلط فہمیوں پر عمل کر بات کریں



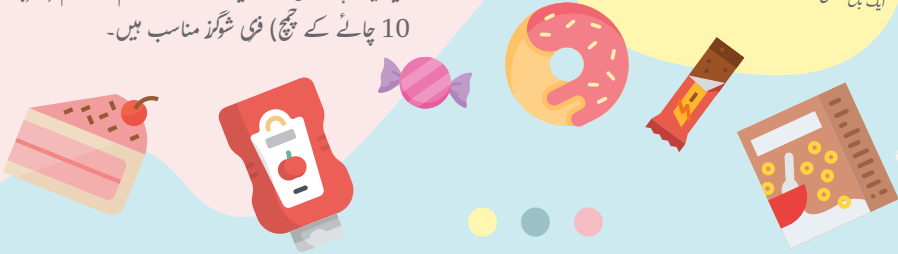
شکر ساہہ کاربوہائیڈریٹس (مونو اور ڈائی سیکارائیڈز) پر مبنی ہوتی ہے جو کہ توانائی فراہم کرتے ہیں (شکر کے 1 گرام سے 4 کلو کیلوہریز حاصل ہوتی ہیں)۔ فری شوگرز والی غذاؤں سے حاصل ہونے والی اضافی کیلوہریز غیر صحت مند وزن میں اضافے اور موٹاپے کا سبب بن سکتی ہیں، جس سے ذیابیطس اور دیگر غیر متعدی بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

فری شوگرز میں وہ تمام مونو اور ڈائی سیکارائیڈز شامل ہیں جو کسی مصنوعات بنانے والے، باورچی یا صارف کی طرف سے کھانوں اور مشروبات میں شامل کی جاتی ہیں، اور وہ چینی شامل ہیں جو قدرتی طور پر شہد، شربت، پھلوں کے جوسز اور فروٹ جوس کنسنٹریٹس میں موجود ہوتی ہیں۔ شکر کو مختلف کھانوں میں ڈالنے یا مخصوص ساخت پیدا کرنے کے لیے شامل کیا جاتا ہے۔ مٹھائیوں جیسے کینڈیز اور کیکیس کے علاوہ، کچھ پروسیس شدہ غذاؤں جیسے انرجی بارز، ساسز، بریک فاسٹ سیڈیز، شک پھلوں اور ڈبہ بند پھل، وغیرہ میں بھی شکر کی خاصی مقدار ہو سکتی ہے۔ کچھ کم چکنائی والی غذائیں، جیسے دہی کی مصنوعات، ڈالنے ہستہ بنانے کے لیے اپنی اصل اقسام کے مقابلے میں زیادہ شکر کی حامل ہو سکتی ہیں۔

عالمی ادارہ صحت (WHO) کی ہدایات کے مطابق، بالغوں اور بچوں دونوں کو اپنی کل توانائی کے استعمال کا 10% سے کم حصہ فری شوگرز سے حاصل کرنا چاہیے، یعنی ایک بالغ شخص جو روزانہ 2000 کلو کیلوہریز لیتا ہے، اس کے لیے روزانہ 50 گرام سے کم (تقریباً 10 چائے کے چمچ) فری شوگرز مناسب ہیں۔

روزانہ فری شوگر کا استعمال

< 50 گرام (تقریباً 10 شوگر کوبز)*
ایک بالغ شخص کے لیے جو روزانہ 2000 کلو کیلوہریز استعمال کرتا ہے



مشروبات میں شکر کا جال

مرکز برائے غذائی حفاظت کی جانب سے کیے گئے مطالعات سے ظاہر ہوا کہ ہانگ کانگ میں شکر کے استعمال کا ایک بڑا ذریعہ مشروبات ہیں، جن میں سافٹ ڈرنکس، چائے پر مبنی مشروبات، پھلوں/سبزیوں کے جوس والے مشروبات اور انرجی ڈرنکس شامل ہیں۔ یہ معلوم کرنے کے لیے کہ کسی مشروب میں اضافی شکر شامل ہے یا نہیں، پیلے پیکیج پر درج اجزاء کی فہرست دیکھیں۔ تمام اجزاء وزن کے لحاظ سے ترتیب دیے جاتے ہیں۔ سب سے زیادہ وزن والا جزو سب سے پہلے اور سب سے کم وزن والا جزو آخر میں درج کیا جاتا ہے۔ لفظ "شکر" کے علاوہ، اگر درج ذیل میں سے کوئی نام اجزاء کی فہرست میں نظر آئے تو سمجھ لیں کہ مشروب میں اضافی شوگرز شامل ہے:

برائن شوگر	گلوکوز/ڈیکسٹروز	فرکٹوز	پھلوں کے جوس کا کنسنٹریٹ
ہائی فرکٹوز کاربن بیرپ	شہد	اؤٹر شکر	لیکچوز
مالٹوز	گڑ	دالنے دار چینی/سکروز	بیرپ

چند مصنوعات جن پر "شکر کے بغیر" لکھا ہوتا ہے، ان میں بھی شکر کی کچھ مقدار قدرتی طور پر موجود ہو سکتی ہے، جیسے پھلوں کا جوس۔ لہذا اگر آپ مشروب میں شکر کی اصل مقدار جاننا چاہتے ہیں تو پیکیج پر موجود غذائی لیبل کو دیکھنا ضروری ہو گا۔ غذائی اجزاء کی مقدار مشروب کے "حوالہ جاتی مقدار" کے مطابق درج کی جاتی ہے، جو عام طور پر 100 ملی لیٹر یا فی سونگ کے لحاظ سے لکھی ہوتی ہے۔ شکر کی مقدار دیکھنے سے پہلے غذائی لیبل پر حوالہ جاتی مقدار کو ضرور دیکھیں۔



شہر کی مصروف زندگی کے باعث، بہت سے مقامی لوگ اکثر باہر کھانا کھانے کے عادی ہو گئے ہیں، جو کہ دراصل کئی غذائی پھندوں کو چھپائے ہوئے ہوتا ہے، جیسے شکر کا زیادہ مقدار میں استعمال، جو صحت کے لیے ممکنہ خطرات پیدا کرتا ہے۔ جب ریستورانوں سے کھانا کھانے کا چناؤ کریں یا پہلے سے پیک شدہ غذائیں خریدیں تو، شکر کے استعمال میں کمی کے لیے درج ذیل مشوروں کو ذہن میں رکھیں



نوسٹ یا سادہ رول/ہن کو بغیر مکھن کے طلب کریں، مشروبات بغیر شکر یا کم دودھ کے ساتھ لیں، ساس ایک طرف کریں یا نہ لینے کی درخواست کریں، اور فلیکس پر دھیان دیں۔

کھانے میں شامل اجزاء پر توجہ دیں اور صحت مند غذا کے لیے کم چکنائی، کم شکر اور کم سوڈیم والی غذائیں منتخب کریں

قدرتی شکر والی غذائیں جیسے پھل اور دودھ کھانے سے لطف اندوز ہوتے رہیں۔ وہ غذائیں کم استعمال کریں جن میں اضافی شکر شامل ہو، جیسے سافٹ ڈرنکس، جوس ڈرنکس، مشائیاں، خشک پھل، کیک، بسکٹ اور پائکیٹس، وغیرہ۔

قدرتی غذائیں زیادہ استعمال کریں اور تیار شدہ مصنوعات کم کھائیں

جب کھانا منگوائیں یا خریدیں تو مقدار کے بارے میں محتاط رہیں۔ اگر کھانے کی مقدار ذاتی ضرورت سے زیادہ ہو تو، دوسروں کے ساتھ بانٹنے یا کم غذائی اشیاء منگوانے/خریدنے پر غور کریں۔

کھانے کی مقدار سے آگاہ رہیں

مصنوعات کی اجزاء کی فہرست اور غذائی لیبل کو پڑھیں اور ان میں موجود شکر کی مقدار کا موازنہ کریں۔

غذائی لیبل کو پڑھیں

زیادہ "کم نمک" اور "کم شکر" والی مصنوعات منتخب کریں۔

پہلے سے پیک شدہ غذاؤں کے لیے "نمک/شکر" لیبل اسکیز میں شامل مصنوعات کا انتخاب کریں



تین نو "غذائیں منتخب کریں، یعنی وہ کھانے جو چکنائی، شکر اور نمک میں کم ہوں تاکہ صحت مند غذا برقرار رکھی جاسکے۔

EatSmart ریستورانوں کو لہنائیں
(restaurant.eatsmart.gov.hk/eng/home.aspx)

کیا کچھ اقسام کی شکر زیادہ صحت مند ہیں؟

کہا جاتا ہے کہ براؤن شکر، ڈارک براؤن شکر، شہد اور شہرت سفید چینی کے مقابلے میں زیادہ صحت مندانہ ہیں۔ درحقیقت، غذائیت کے لحاظ سے یہ تمام شکر تقریباً ایک جیسی ہیں، یعنی 1 گرام شکر تقریباً 4 کلو کیلویرز توانائی فراہم کرتی ہے اور دیگر غذائی اجزاء کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ ہمارا جسم تیار شدہ شکر (جیسے سفید چینی)، سیرپ اور کھانوں میں قدرتی طور پر پائی جانے والی شکر (جیسے شہد) کو ایک ہی طرح ہضم کرتا ہے۔ کسی بھی قسم کی شکر کا زیادہ استعمال اضافی توانائی فراہم کرتا ہے، لہذا چاہے وہ براؤن شکر ہو، شہد، شہرت یا سفید چینی، ان کا استعمال اعتدال میں رکھیں۔



شکر کے متبادلات - دوست یا دشمن؟

کا استعمال گزشتہ چند دہائیوں میں تیزی (جنہیں عام طور پر شکر کے متبادل کہا جاتا ہے، NSS یا) بغیر شکر میٹھی اشیاء سے بڑھا ہے۔ میز پر استعمال ہونے والے میٹھی چیز کے طور پر استعمال ہونے کے علاوہ، اب یہ مختلف غذاؤں اور مشروبات جیسے سافٹ ڈرنکس، کینڈیز، چیونگ گم، دہی اور مٹھائیوں، وغیرہ میں عام اجزاء کے طور پر شامل کیے جاتے ہیں۔

کم کیلوری یا بغیر کیلوری والے کیمیائی مادے میں جنہیں صنعتی کھانوں اور NSS اسپارٹیم، ایسیلفیم اور سکرا لوز جیسے مشروبات کو میٹھا بنانے کے لیے شکر کے متبادل کے طور پر وسیع پیمانے پر استعمال کرتی ہے۔ کم توانائی والی یہ غذائیں اور مشروبات وزن پر نظر رکھنے والے افراد کے لیے پرکشش معلوم ہو سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، 1 گرام اسپارٹیم 200 گرام سکروز کی جگہ لے سکتا ہے اور سکروز سے حاصل ہونے والی 800 کلو کیلوریز کے بجائے صف 4 کلو کیلوریز فراہم کرتا ہے۔

استعمال کرنے والے افراد یہ سمجھتے ہیں کہ وہ کم کیلوریز لے رہے ہیں، لہذا وہ دیگر NSS تاہم شواہد موجود ہیں کہ کے بار بار NSS غذائیں زیادہ کھانے لگ جاتے ہیں، جس سے ضائع شدہ کیلوریز دیگر ذرائع سے پوری ہو جاتی ہیں۔ استعمال سے شکر کے ذائقے کے ریسپنڈرز کی زیادہ تحریک لوگوں کو شکر کو کیلوریز کے ساتھ مربوط کرنے سے روک سکتی ہے۔ نتیجتاً، ان میں میٹھا لینے کی خواہش بڑھ سکتی ہے اور وزن میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

NSS جسمانی وزن پر قابو پانے یا غیر متعدی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے کے لیے (WHO) عالمی ادارہ صحت کا استعمال NSS کے استعمال کی سفارش نہیں کرتی ہے۔ یہ سفارش ایک منظم جائزے کی بنیاد پر ہے جس کے مطابق کے طویل مدتی استعمال NSS بالعموم یا بچوں میں جسم کی چربی کم کرنے میں طویل مدتی فائدہ نہیں دیتا ہے، اور یہ کہ بعض منفی اثرات پیدا ہو سکتے ہیں، جیسے ٹائپ 2 ذیابیطس، قلبی امراض اور بالعموم میں اموات کا بڑھا ہوا خطو۔ یہ مشروط سفارش تمام افراد پر لاگو ہوتی ہے سوائے ان لوگوں کے جنہیں پہلے سے ذیابیطس ہے۔ لوگوں کو بحیثیت مجموعی اپنی غذا کی محتاس کم کرنی چاہیے، اور یہ عمل زندگی کے ابتدائی مرحلے سے ہی شروع کرنا چاہیے تاکہ صحت بہتر بنائی جاسکے۔

توجہ: موروثی بیماری فینائل کیٹون یوریا (PKU) میں مبتلا مریضوں کو اسپارٹیم استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ ان کا جسم امینو ایسڈ فینائل امینو اسیدز کو موثر طریقے سے توڑ نہیں سکتا ہے، جس کی وجہ سے یہ جسم میں خطرناک حد تک جمع ہو جاتا ہے اور سنگین دماغی نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔ جن افراد کو مخصوص میٹھی چیزوں سے حساسیت ہوتی ہے، انہیں مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ اجزاء کی فہرست کا بغور جائزہ لیں تاکہ ان کی موجودگی کی نشاندہی کر سکیں اور ان کے استعمال سے پرہیز کریں۔

نتیجہ:

صحت مند زندگی کے لیے بہتر طریقہ یہ ہے کہ ایسی غذائیں اور مشروبات منتخب کی جائیں جن میں کم شکر ہو، شکر شامل نہ کی گئی ہو یا میٹھی چیز شامل نہ ہوں۔ اپنی غذا میں کم شکر اور کم میٹھی چیز کے استعمال کے لیے عوام اور خوراکی صنعت دونوں کی مشترکہ کوششوں کی ضرورت ہے۔ خوراکی صنعت کو ترغیب دی جاتی ہے کہ وہ مرحلہ وار شکر اور میٹھی اشیاء کے استعمال میں کمی کر کے کھانوں کی محتاس کو کم کرے، تاکہ عوام آہستہ آہستہ نسبتاً بلکے ذائقے کی عادت ڈال سکیں اور بالآخر اپنی غذائی عادات میں مثبت تبدیلی لائیں۔