

ہندوستان اور جنوبی ایشیا کے پیک شدہ کھانا فروخت کرنے والوں اور ریستورانوں کے لئے صحت بخش کیٹرننگ گائڈ



صحت بخش کھانا صارفین کے لئے زیادہ اہم ہوتا جا رہا ہے۔ صحت بخش طرز زندگی کے ساتھ اپنے صارفین کی مدد کرنے کے لئے یہاں کیٹرننگ کی کچھ عملی تجاویز ہیں۔

ہو سکتا ہے کہ آپ ان میں سے کئی تجاویز پہلے سے ہی حاصل کر رہے ہوں لیکن مزید آگے جانے کے لئے تیار رہیں اور صحت بخش انتخاب کرنے میں اپنے صارفین کی مدد کرنے کے لئے حقیقی تبدیلیاں کریں۔

• **کوشش کریں کہ کنٹینر میں کھانوں کو زیادہ یا دبا کر نہ بھریں یا پیک شدہ کھانوں کے لئے تھوڑا سا چھوٹا کنٹینر استعمال کرنے کی کوشش کریں۔** اپنے صارفین کو مستقل مزاجی فراہم کرنے کے لئے عملہ سے ان حصوں کے سائز کو برقرار رکھنے کو کہیں۔

• اپنے مینو میں حصے کی مقدار کو اس سطح تک کم کرنے پر غور کریں جو صارفین کے لئے قابل قبول ہو۔ اگر صارفین اپنی پلیٹوں میں کھانا چھوڑنے کا رجحان رکھتے ہیں، تو یہ ایک واضح اشارہ ہے کہ حصے کے سائز بہت بڑے ہیں اور چھوٹا سائز قابل قبول ہوگا۔ اس سے اخراجات اور کھانے کے ضیاع کو کم کرنے میں بھی مدد مل سکتی ہے۔

حصے کی مقدار

بہت زیادہ کیلوریز کھانے کی وجہ سے وزن میں اضافہ ہو سکتا ہے، جس کے نتیجے میں ٹائپ ۲ ذیابیطس، دل کی بیماری اور بعض اقسام کے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یہاں تک کہ ہر کھانے میں چھوٹی کمی بھی حقیقی فرق پیدا کر سکتی ہے۔

• ایسے صارفین کو جو چھوٹے حصے چاہتے ہیں ایک اختیار دیں۔ اپنے معیاری حصوں کے علاوہ، مندرجہ ذیل میں سے کم از کم ایک آزمائیں:

○ **کم مقدار والے اسپیشل کھانوں کی پیشکش کریں** (معیاری حصہ کے مقدار سے آدھے چاول اور آدھے گوشت پر مبنی ایک کنٹینر)۔

○ **خاص طور پر مشہور پکوانوں کے چھوٹے حصے** یا بچوں کے حصے دستیاب کرائیں، اور ہر ایک سے اس کی مارکیٹنگ کریں۔



چکنا اور تلا ہوا

زیادہ چکنائی والے کھانوں میں بہت زیادہ کیلوریز ہوتی ہیں جو وزن میں اضافے کا باعث بن سکتی ہیں۔ جس کے نتیجے میں ٹائپ ۲ ذیابیطس، دل کی بیماری اور بعض اقسام کے کینسر ہو سکتے ہیں۔ سیر شدہ چکنائی کی مقدار کو کم کرنا خون میں کولیسٹرول اور دل کی بیماری کا خطرہ کم کر سکتا ہے۔

- ڈیپ فیٹ فرائر استعمال کرنے کے بجائے **تندور میں پکانیں** کیوں کہ اس سے تیل ختم ہو جائے گا۔ مثال کے طور پر، ٹکا، پاپاڈومز، سموسے اور میرینیٹ کئے ہوئے پنیر کو تندور میں تھوڑا سا غیر سیر شدہ تیل جیسے تلی یا سورج مکھی کا تیل ملا کر پکایا جا سکتا ہے۔
- **کھانے کو ایک سے زیادہ بار تلنے سے گریز کریں۔** بار بار تلنا، دوبارہ یا سہ بارہ پکانا اور تیل میں کھانے کو گرم کرنا کھانے میں چکنائی کی مقدار کو بڑھا دیتا ہے۔ اسٹیکس جیسے پیاز کی بھجی صرف ایک بار تلنے سے تیل کم استعمال ہوگا۔
- **تلنے کے لئے صحت بخش تیل جیسے تلی یا سورج مکھی کے تیل کا استعمال کریں** کیونکہ ان میں سیر شدہ چکنائی کم ہوتی ہے۔
- **بیس کری کی چٹنیوں میں کم تیل استعمال کرنے کی کوشش کریں اور اضافی چکنائی کو نکال دیں۔** آپ کا مقصد یہ ہونا چاہئے کہ آخر میں سب سے اوپر تیل کی کوئی تہ نہ ہو۔
- **بٹر چکن اور چکن کورما جیسے پکوانوں میں ڈش کو پکانے کے لئے تلی یا سورج مکھی کا تیل استعمال کریں اور، اگر ضروری ہو، تو آخر میں تھوڑی مقدار میں مکھن یا گھی استعمال کریں** کیونکہ ان میں سیر شدہ چکنائی زیادہ ہوتی ہے۔ آپ کو کم سیر شدہ چکنائی کے ساتھ ذائقہ، چمک اور خوشبو ملے گی۔
- **میرینیٹز، چٹنیوں، چاٹ ڈشز اور لسی میں سادہ، کم چکنائی والا دہی استعمال کریں۔** آپ ۱٪ یا نیم بالائی اترے ہوئے دودھ کے ساتھ دہی بنا سکتے ہیں یا کم چکنائی والا دہی خرید سکتے ہیں۔ ان کی قیمت پوری چکنائی والی مصنوعات سے زیادہ نہیں ہوگی اور یہ آپ کے کھانے سے سیر شدہ چربی کو ہٹانے کا ایک آسان طریقہ ہے۔
- **یقینی بنائیں کہ تیل کو صحیح درجہ حرارت پر گرم کیا گیا ہے۔** پکوڑے، پیاز کی بھجی، یا چپس جیسے مصنوعات کو تلنا شروع کرنے سے پہلے، اگر آپ کے پاس اعلیٰ کارکردگی والا فرائیر ہے تو تیل کو کم از کم ۱۶۰- 165°C تک، یا اگر آپ کے پاس روایتی فرائیر ہے تو تیل کو 175°C تک گرم کرنا، آپ کو خستہ، زیادہ دلکش کھانا جو چکنائی کو کم جذب کرتا ہے فراہم کرتا ہے۔
- **کسی بھی اضافی چکنائی کو جھٹکا دیں، ہلائیں اور نکال دیں،** کیونکہ ایسا کرنا چکنائی کے جذب کو ۲۰٪ کم کر سکتا ہے۔



نمک

نمک کی مقدار کو کم کرنا ضروری ہے کیونکہ بہت زیادہ نمک ہائی بلڈ پریشر اور فالج اور دل کی بیماری کا خطرہ بڑھانے کا باعث بن سکتا ہے۔

• درج ذیل صورتوں میں نمک اور نمکین اجزاء کو وقت کے ساتھ اپنے کھانے میں کم کریں؛

○ بیس ڈشیز اور ذائقہ دار چاول کے لئے اپنے مسالے کے آمیزے کو نلتے ہوئے۔

○ اپنے کھانوں کو پیشکش کے لئے تیار کرتے ہوئے۔

○ نان روٹیوں کے لئے آٹا تیار کرتے ہوئے۔

○ چاول پکاتے ہوئے۔

• اگر آپ بتدریج ایسا کرتے ہیں تو صارفین دھیان نہیں دیں گے۔ جب تک کہ آپ ان سب کو ایک ساتھ شامل کرنے سے گریز نہ کرسکیں ہر ہفتے تھوڑا کم نمک ڈالنے کی کوشش کریں۔

• میزوں اور کاؤنٹروں سے نمک ہٹانے پر غور کریں اور طلب کرنے پر صارفین کو فراہم کریں۔

• لیبل چیک کریں اور پہلے سے بنے ایسے اچار، چٹنی اور مسالے کا انتخاب کریں جن میں نمک، چینی، چکنائی اور سیر شدہ چکنائی کم ہو۔

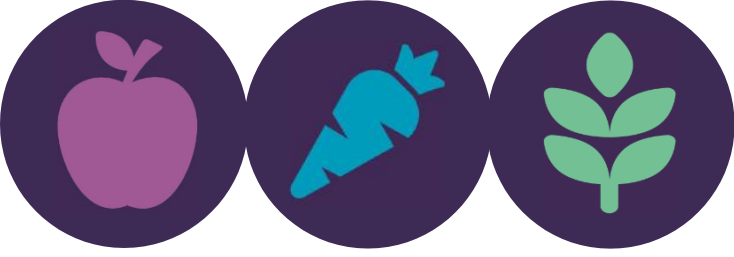
چینی

بہت زیادہ چینی والے کھانے اور مشروبات کا استعمال کیلوریز میں حد سے زیادہ اضافہ اور وزن میں زیادتی کا باعث بن سکتا ہے، جس کے نتیجے میں دل کی بیماری، ٹائپ ۲ ذیابیطس، فالج اور بعض اقسام کے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ دانتوں کی خرابی سے بھی اس کا تعلق ہے۔

• میٹھے مشروبات کے بجائے ڈیٹالٹ اختیار کے طور پر پانی، کم چکنائی والا دودھ، کم کیلوریز یا بغیر اضافی چکنائی والے مشروبات جیسے صحت بخش مشروبات پیش کریں۔

• اگر پہلوں کے جوس فراہم کر رہے ہیں، تو کوشش کریں کہ ۱۵۰ ملی لیٹر سرونگ سائز یا جتنا ممکن ہو اس مقدار کے برابر سائز میں پیش کریں کیونکہ ان میں چینی زیادہ ہوتی ہے

• جہاں میٹھا دستیاب ہو، کم چکنائی اور چینی والے اور/یا چھوٹے حصہ کے سائز کی پیشکش کریں یا اس کے بدلے پہلوں جیسے چینی اور شربت کے بغیر تازہ پھل کا انتخاب کریں۔



• اپنے مینو پر ایک اختیار کے طور پر مکمل غذا والی چپاتیوں اور بھورے چاول کی پیشکش کریں۔

• اپنے میوہ شیرینی کے مینو میں پھل پیش کرنے کی کوشش کریں، مثال کے طور پر، قلفی کے ساتھ آم یا نارنجی، پیپتا، لیچی، آم یا انناس کے ساتھ فروٹ سلاد۔ اپنے میوہ شیرینی کے مینو میں پھل پیش کریں یا اسے کھانے کی خریداری کا حصہ بنائیں - پھل تازہ، ڈبہ بند پھلوں کا رس، خشک یا منجمد ہو سکتا ہے۔

صحت بخش اختیارات کو فروغ دیں

• اگرچہ تمام مینو آئٹمز کے غذائی اجزاء کو بہتر بنانا ضروری ہے، لیکن اس کے علاوہ آپ ایک انوکھا سیلنگ پوائنٹ دینے کے لئے پروموشنز تیار کر سکتے ہیں اور صارفین کو کھانے کے لئے صحت بخش کھانا یا سنیک لینے کی ترغیب دے سکتے ہیں۔

• اگر سفارش طلب کی جائے تو عملہ کو زیادہ فائبر اور کم نمک، سیر شدہ چکنائی، چینی اور کیلوریز کے ساتھ صحت بخش اختیارات تجویز کرنے اور فروغ دینے کی تربیت دیں۔

• کھانا خریدنے کی پیشکش کریں یا چھوٹے حصے کے سائز کے ساتھ مینو سیٹ کریں اور جس میں صحت مند پکوان شامل ہوں؛

• صحت بخش اختیارات کے لئے اپنے سیٹ کئے ہوئے مینیو میں ایک یا دو آئٹمز کو تبدیل کریں، مثال کے طور پر، ذائقہ دار چاول کے بجائے سادہ ابلے ہوئے چاول یا بالائی والے کھانوں کے بجائے ٹماٹر پر مبنی اصل کھانے۔

پھل، سبزیاں اور فائبر

• یہ کیلوریز میں کم ہوتے ہیں اور وٹامنز، معدنیات اور غذائی فائبر کے اچھے وسائل ہیں۔ ان کو کافی مقدار میں کھانا ہاضمہ کی صحت کو فروغ دینے میں مدد کرے گا اور دل کی بیماری، فالج اور بعض اقسام کے کینسر سے تحفظ میں مدد کر سکتا ہے۔

• زیادہ سے زیادہ کھانوں میں مزید سبزیاں اور/یا دالیں شامل کریں (جبکہ زیادہ چکنائی، چینی یا نمک شامل نہ کریں)۔ وہ عام طور پر گوشت اور مچھلی کی بنسبت سستے ہوتے ہیں اس لئے آپ کے پیسے بچا سکتے ہیں اور کھانے میں فائبر مواد میں اضافہ کریں گے۔ مندرجہ ذیل میں سے بعض کا تجربہ کریں؛

○ مزید سبزیاں جیسے گوشت کے کھانوں میں کالی مرچ اور پنیر کے کھانوں میں مٹر یا پالک شامل کرنے کا تجربہ کریں۔ اس سے ٹیکسچر اور رنگ شامل ہو سکتے ہیں جو ان کو مزید دلکش بناتے ہیں۔

○ سیخ میں پروئے ہوئے گوشت کو کالی مرچ اور پیاز جیسی سبزیوں کے بیچ میں ڈالیں۔

○ اسٹارٹرز کو سادہ سائیڈ سلاد کے ساتھ یا تو بہت زیادہ چکنائی، چینی اور نمک والی ڈریسنگ کے بغیر پیش کریں یا ڈریسنگ کا بہت چھوٹا حصہ فراہم کریں۔

○ ابلے ہوئے چاولوں کو مزید رنگین بنانے کے لئے اہلی ہوئی سبزیاں جیسے مٹر، میٹھی مکنی، کالی مرچ، گاجر، سبز پھلیاں یا مشروم بغیر نمک یا تیل کے شامل کرنے کی کوشش کریں۔

○ کھانے کے اصل اختیار کے طور پر آدھا حصہ گوشت کے پکوان کے اور آدھا حصہ سبزیوں کے پکوان کے ساتھ پیش کریں۔



توانائی کی معلومات فراہم کریں

کیلوری کی معلومات صارفین کو وہ معلومات حاصل کرنے میں مدد کر سکتی ہیں جن کی انہیں باہر کھانا کھاتے وقت صحت بخش انتخاب کرنے میں ضرورت ہوتی ہے۔ اس سے یہ شناخت کرنے میں بھی مدد مل سکتی ہے کہ آپ جو کھانا پیش کرتے ہیں اس میں کیلوریز کو کم کرنے کے لئے آپ حصہ کے سائز کو کہاں کم کر سکتے ہیں یا اجزاء کو تبدیل کر سکتے ہیں۔

فوڈ اسٹینڈرڈ اسکاٹ لینڈ ایک مفت، آن لائن ٹول فراہم کرتا ہے جسے **MenuCal** (MenuCal.fss.scot) کہا جاتا ہے، جو تجارتی کاروباروں کو کھانے کی توانائی کی مقدار کو، کلو کیلوریز اور کلو جولز دونوں میں شمار کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ **MenuCal** ٹول الرجی کی معلومات کو منظم کرنے میں بھی تجارتی کاروباروں کی معاونت کرتا ہے۔

○ دو لوگوں کے لئے ایک اصل ڈش، ابلے ہوئے چاول، چپاتی اور فروٹ سلاد میوہ شیرینی کے ساتھ دال اور سبزی سائیڈ پیش کریں۔

○ مینو، تمام خریداریوں اور پروموشنز میں، صحت بخش مشروبات، پھلوں اور سبزیوں کے اختیارات کو شامل کریں۔

● چکنائی اور چینی میں کم میٹھے، چھوٹے حصے کے سائز پیش کریں، یا پھلوں کے اختیارات کے ساتھ تبدیل کریں۔

● پاپاڈومز مفت پیش کرنے سے گریز کریں کیونکہ یہ کھانے میں بہت زیادہ چکنائی اور کیلوریز کا اضافہ کر سکتے ہیں۔

سپلائرز سے صحت بخش اجزاء اور کھانے کی مصنوعات حاصل کریں

آپ جن کھانوں اور مشروبات کو خریدتے ہیں ان کے بارے میں غذائیت کی معلومات کی جانچ کریں اور زیادہ فائبر اور کم نمک، چینی اور چکنائی والے اختیارات کا انتخاب کریں۔ آپ کا سپلائر آپ کی مدد کرنے کے قابل ہو سکتا ہے۔

اپریل ۲۰۲۱

پبلک ہیلتھ انگلینڈ (مارچ ۲۰۱۴) اور شمالی آئرلینڈ میں فوڈ اسٹینڈرز ایجنسی (اکتوبر ۲۰۲۰) کے ذریعہ پہلے شائع شدہ گائڈز کی بنیاد پر۔