

پتے کی پتھری اور غذا میں احتیاط

مذید معلومات کے لئے رابطہ نمبر:

+92 51 8094533-36

پتے کی پتھری اور غذا میں احتیاط

پتے کی پتھری خاصی عام ہے۔ یہ نوجوانوں کو بہت کم ہوتی ہے لیکن جیسے جیسے ہماری عمر میں اضافہ ہوتا ہے، پتے کی پتھری ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ مردوں کی نسبت عورتوں میں پتے کی پتھری زیادہ عام ہے۔ یہ بیماری عموماً موروثی ہوتی ہے۔ زیادہ وزن ہونے کی صورت میں بھی آپ کے پتے میں پتھری بن سکتی ہے۔

متوازن غذا کیسے اپنائیں؟

- سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کریں۔
- دودھ سے بننے والی اشیاء کی خریداری کے وقت اور استعمال کرتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ ان میں چکنائی کی مقدار کم موجود ہو۔
- گوشت: چکن، مٹن، مچھلی اور انڈوں کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- زیادہ چکنائی اور چینی پر مشتمل کھانوں کا استعمال محدود مقدار میں کریں۔
- ایسی اشیاء کا استعمال محدود مقدار میں کریں جن میں سیچورٹیڈ فیٹ (saturated fats) موجود ہوں جیسے کے گھی، مکھن، پنیر، کیک، بسکٹ اور پیسٹری وغیرہ۔ یاد رکھیں کہ سیچورٹیڈ فیٹ کمرے کے درجہ حرارت پر جم جاتا ہے۔
- صحت بخش چکنائی کا استعمال کریں جیسے کے سورج مکھی اور زیتون کا تیل، گری دار خشک میوہ جات اور ثابت اناج سے بننے والی اشیاء۔
- ریشہ دار غذا کا استعمال زیادہ کریں۔ یہ پھلوں، سبزیوں اور دالوں میں موجود ہوتا ہے۔
- فلوئیڈز کا استعمال زیادہ کریں۔ دن میں کم از کم دو لیٹر پانی ضرور پیئیں۔

پتے میں پتھری بننے کے عوامل :

مندرجہ ذیل صورتحال میں پتے میں پتھری بننے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں:

- حمل کے دوران
- شدید موٹاپا
- ذیابیطس
- تیزی سے وزن میں کمی ہونا
- غیر صحت مند غذا ؛ خاص طور پر چکنائی سے بھرپور غذا کا استعمال

جب کھانا پیٹ سے چھوٹی آنت میں داخل ہوتا ہے تو آپ کا پتا، کھانے میں موجود چکنائی (فیٹ) کو ہضم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ پتے میں پتھری بننے کی وجہ سے کھانے میں موجود چکنائی ہضم نہیں ہو پاتی ہے جسکی وجہ سے:

چکر آتے ہیں
متلی ہوتی ہے
پیٹ پھولا ہوا محسوس ہوتا ہے

کم چکنائ والی غذا کھانے سے اوپر دی گئی علامات میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔ اگر غذا میں کسی چیز کے استعمال سے آپ کو بیماری کی علامات محسوس ہوتی ہیں تو پھر سرجری ہونے تک ان اشیاء کو اپنی غذا میں شامل کرنے سے گریز کریں۔

سرجری کے بعد:







کم از کم پہلے دو سے تین ہفتے کم چکنائ والی، صحت مند اور متوازن غذا کا استعمال کریں۔ درج ذیل چارٹ کی مدد سے روزمرہ کی غذا کا انتخاب کریں:-

آج کیا کھائیں؟

کم چکنائ والی غذا
استعمال کریں!

زیادہ چکنائ والی غذا
پرہیز کریں!

<p>کم چکنائ والادودھ اور دہی</p> 	<p>کریم، فل فیٹ دودھ اور دہی</p> 
<p>زیتون، سورج مکھی اور کنولا کا تیل</p> 	<p>مکھن، گھی، تیل اور سپریڈز (Spreads)</p> 
<p>مسٹرڈ ساس، لیموں کا رس، کیچپ</p> 	<p>مائیونیز</p> 

<p>خشک میوہ جات (بغیر تلے ہوئے)، سینڈویچ</p> 	<p>سنیکس: کیک، پیسٹری، چپس اور تلے ہوئے خشک میوہ جات</p> 
<p>جیلی، کم چکنائ والے دودھ سے بنے ہوئے میٹھے</p> 	<p>انسکریم</p> 
<p>چکن، مٹن اور انڈے</p> 	<p>ڈیپ فرائیڈ گوشت سے بنی ہوئی اشیاء</p> 

غذا میں چکنائ کم کرنے کی ٹپس:

- کھانے پکاتے وقت تیل ناپ کر ڈالیں۔ ایک فرد کیلئے ایک ٹیسپون تیل کافی ہے۔
- اگر کھانا پکاتے وقت پیندے سے چپک رہا ہو تو ، پین میں ایک قطرہ تیل ڈال لیں۔
- گوشت پکانے سے پہلے چربی اتار دیں۔
- کوشش کریں کہ ڈیپ فرائیڈ کئے بغیر کھانا تیار کریں۔



BH NUTRITION
CLINIC



- www.bilalhospital.com
- info@bilalhospital.com
- [facebook.com/BHRawalpindi](https://www.facebook.com/BHRawalpindi)
- twitter.com/BilalhospitalBh
- 38-A, Satellite Town,
Sadiqabad Road,
Rawalpindi, Pakistan.

مزید معلومات کیلئے:

+92 51 8094533-36