BOURNEMOUTH UNIVERSITY

Canterbury Christ Church University

Loughborough University

UKRI Medical Research Council

پروجیکٹ TANGERINE

(اقلیتی جماعتوں کی غذائی صحت اور بڑھاپا)

اقلیتی جماعتوں میں بہتر اور صحت مند بڑھاپے کے لیے 10 اہم مشورے

1 روایتی کھانوں کو زیادہ صحت بخش بنائیں

اپنے کھانا پکانے کے طریقے یا استعمال ہونے والی چیزوں کو تبدیل کریں

- تلنے کے بجائے بیک کریں، یا گرل کریں، یا بھاپ (اسٹیم) میں پکائیں
- کم چکنائی استعمال کریں۔ گھی یا مکھن کے بجائے سورج مکھی یا زیتون کا تیل استعمال کریں

2 فاسٹ فوڈ کو اسنیک کے بجائے مکمل کھانے کے طرح کھائیں

پیزا، تلی ہوئی مرغی(فرائیڈ چکن)، چپس اور برگر کو کھانے کے طور پر کھائیں، نہ کہ سنیک کی طرح

3 پانی کا زیادہ اور باقاعدگی سے استعمال کریں

پانی یا بغیر چینیوالے مشروبات سب سے بہتر ہیں

- میٹھے مشروبات جیسے کولڈ ڈرنک ، میٹھی چائے، پھلوں کا جوس اور بغیر نشے والے مشروبات (موک ٹیلز)کا استعمال کم کریں۔

4 پھل مناسب مقدار میں کھائیں

پھل جسم کو وٹامن اور ریشہ (فائبر) دیتے ہیں، لیکن ان میں قدرتی شکر بھی ہوتی ہے۔

- مختلف قسم کے پھل کھائیں
- روزانہ 2–3 حصے کھائیں

5 زیادہ سبزیاں کھائیں

سالن، شوربے ، سلاد یا چاول والے کھانوں میں پالک، بھنڈی، شملہ مرچ یا بینگن شامل کریں

6 لحمیات یا پروٹین کا مناسب مقدار میں استعمال کریں

روزانہ گوشت، مچھلی، انڈے یا دودھ سے بنی چیزیں کھائیں

7 پلانٹ پروٹین یا پودوں سے حاصل ہونے والی پروٹین بھی استعمال کریں

لوبیا، دالیں، چنے، ٹوفو اور سویا اچھے انتخاب ہیں

- متوازن غذا کے لیے انہیں اناج اور دودھ سے بنی چیزوں کے ساتھ ملا کر کھائیں یا سبزیوں والے کھانوں میں شامل کریں

8 خوراک میں زیادہ ریشہ (فائبر)شامل کریں

چپاتی کے لیے گندم کا آٹا استعمال کریں یا فوفو کے لیے جئی (اوٹس)استعمال کریں۔ بریانی یا جولوف کے لیے بھورے چاول (براون رائس) استعمال کریں

- اگر گھر کے کھانوں کے لیے زیادہ مناسب ہو لال آٹا یا براؤن رائس کو سفید آٹے اور سفید چاول کے ساتھ ملا کر استعمال کریں

9 صحت بخش ہلکی پھلکی غذائیں منتخب کریں

بسکٹ، کیک، لڈو، بکلاوا، کرسپس بیکری آئٹمزصرف کبھی کبھار کھائیں

- زیادہ تر خشک میوہ جات، پھل یا دہی کا انتخاب کریں

10 غیر صحت مند بیکری کی چیزوں کی بجائے بہتر چیزیں اختیار کریں

چکنائی والی چیزوں جیسے کراساں (croissants)یا زیادہ چکنائی والی بیکری کی چیزوں کے بجائے ناشتے میں دلیہ، ثابت اناج (ملٹی گرین)کی ڈبل روٹی، انڈے یا دہی استعمال کریں

TANGERINE منصوبے کے بارے میں مزید معلومات یا اس اور دیگر معلوماتی مواد کی نقول حاصل کرنے کے لیے ملاحظہ کریں:

https://nccdsw.co.uk/clusters/research/tangerine-nutritional-health-and-ageing-in-older-ethnic-minorities

Black Beetle Health

Bournemouth Poole Christchurch BPC Indian Community

CAHN Caribbean & African Health Network

UPTURN