Steno Diabetes Center Copenhagen
شعبہ خوراک اورغذائیت

ذیابیطس اور رمضان

تحریک اور کھانا پکانے کی ترکیبیں۔

Urdu 2023

ذیابیطس اور رمضان

Steno Diabetes Center Copenhagen

رمضان - مل بیٹھنے اورلذیذ کھانوں کا وقت

باوجودیکہ آپ اپنے بلڈ شوگراور وزن کو مستحکم سطح پررکھنا چاہتے ہوں، روزں کی مدت میں بہت سے ایسے لذیذ پکوان ہیں جو آپ کھا سکتے ہیں ۔ اس کتابچہ میں، ہم آپ کو یہ تحریک دیتے ہیں کہ آپ ان تمام لذیذ پکوانوں سے کیسے برتاؤ کریں جوآپ کو روزں کے مہینے میں پیش کیے جاتے ہیں۔

اس کتابچہ میں مختلف قسم کے سنیکس اورمٹھائیوں میں نشاستوں کی مقدارکے متعلق ایک جدول شامل ہے۔ ایک اضافی مدد کے طور پر ہم نے منتخب پکوانوں میں نشاستوں کی مقدارکا حساب لگایا ہے۔ یہ آپ کو کتابچہ کے آخر میں ملیں گے۔

غذا میں نشاستہ دارمواد

یہ غذا میں موجود نشاستہ ہے جو بنیادی طور پہ آپ کی بلڈ شوگر کو بڑھانے کا سبب بنتا ہے۔ آپ ان اشیاء میں نشاستہ تلاش کرسکتے ہیں مثال کے طور پر:

- چاول
- پاستا
- آلو
- بلگور
- روٹی
- دودھ
- پھل - تازہ اور خشک
- پھلوں کا رس/ لیمونیڈ
- شکر
- کیک/مٹھائیاں
- اناج
- مکئی، چاول اور اناج کی دیگر اقسام کا آٹا۔

آپ جتنا زیادہ نشاستہ کھائیں گےآپ کی بلڈ شوگراتنی ہی بڑھے گی۔

ایسی غذائیں پائی جاتی ہیں جو بلڈ شوگر کو متاثر نہیں کرتی ہیں، اورجنہیں فائدہ مند طریقےسے کھانے کے حصّہ کے طور پر منتخب کیا جا سکتا ہے۔

بنانے کی ترکیب صفحہ 8

مثال کے طور پریہ درج ذیل چیزیں ہو سکتی ہیں:

- گوشت اور پولٹری
- مچھلی
- انڈے
- سبزیاں
- گری دار میوے اور بادام۔

غذائی ماہرین کی طرف سے سلام

سٹینو ذیابیطس مرکز کوپن ہیگن (ایس ڈی سی سی) (SDCC) (Steno Diabetes Center Copenhagen) کے ماہرین غذائیات ذیل میں آپ کو کچھ سفارشات کرتےہیں کہ آپ رمضان کے مہینے میں کھانے اوراجتماعات سے لطف اندوز ہوتے ہوئے اپنے وزن اور بلڈ شوگر کو مناسب سطح پر کیسے رکھ سکتے ہیں:

- افطار کرتے وقت بڑی کھجوروں کی بجائے چھوٹی کھجوریں کھائیں۔
- اپنے کھانے میں ہمیشہ سبزیاں، سلاد یا تازہ پھل کھائیں۔
- سب سے پہلے پلیٹ میں سبزیاں ڈالنا اوربعد میں دیگر پکوانوں کا انتخاب کرنا فائدہ مند ہوسکتا ہے۔
- بوفے یا اس طرح کے کھانے میں: آپ جوغذا کھانا چاہتے ہیں اس کا انتخاب کرنے سے پہلے یہ دیکھیں کہ کون سے پکوان دستیاب ہیں۔
- اگرآپ کئی مختلف پکوانوں کا مزہ چکھنا چاہتے ہوں، تو ہر ایک کا صرف ایک تھوڑا سا حصّہ لیں۔
- آہستہ کھائیں، کھانے سے لطف اندوزہوں اور محسوس کریں کہ کب آپ کا جسم آرام دہ حالت میں ہے۔
- میٹھی چیزوں کی مقدار کو محدود کریں۔
- ترجیحی طورپرچینی کے بغیرچائے پئیں، یا میٹھی گولیاں استعمال کریں۔
- وافرمقدار میں مشروب (میٹھے کے بغیر) پئیں، خاص طور پرپانی پیئیں۔

نشاستوں کی مقدارپر نظررکھیں

خصوصی طور پہ رمضان بڑی مقدارمیں تیزی سے جذب ہونے والے نشاستوں سے بھرا ہوتا ہے۔

آپ جو کچھ کھا ئیں اس میں نشاستوں کی مقدار پر توجہ دیں ۔ مثلاً ایک بڑے کھانے میں 40 اور70 گرام کےدرمیان نشاستےہوتے ہیں اورایک درمیانی وقت کے کھانے میں 20 سے 30 گرام نشاستے ہوتے ہیں۔ اگرآپ دن کے دوران بہت زیادہ نقل وحرکت کرتے ہیں تو، آپ کو زیادہ نشاستوں کی ضرورت ہوتی ہے، بمقابلہ اس کے اگرآپ زیادہ حرکت نہ کرتے ہوں۔

انسولین سے علاج

اگر آپ کے کھانے کے اوقات کے سلسلے میں آپ کا تیز رفتار کام کرنے والی انسولین کے ساتھ علاج کیا جا رہا ہو، اور جب آپ معمول سے زیادہ نشاستے کھائیں توآپ اضافی انسولین لگا سکتے ہیں۔ واضع رہےکہ زیادہ نشاستے آپ کے وزن کو بھی متاثر کرسکتے ہیں۔ جسمانی نقل وحرکت بلڈ شوگر کو مستحکم رکھنے میں بھی مددگار ہوتی ہے۔ مثال کے طور پرلفٹ استعمال کرنے کی بجائے سیڑھیاں چڑھیں، پیدل چلیں، سائیکل چلائیں یا گھریلو کام کاج کریں۔

پھل، گری دار میوے اور سنیکس میں نشاستہ کا مواد:

مقدار	کھانے کی اشیاء	نشاستہ (گرام)
3 عدد	کجھوریں (بڑی) بغیرگٹھلی	37 گرام
3 عدد	کجھوریں (چھوٹی) گٹھلی سمیت	17 گرام
1 قاش 200 گرام	چھلکے بغیر تربوز	16 گرام
1 عدد	مالٹا	12 گرام
1 مٹھی بھر	انگور	10 گرام
1 عدد	1 بڑا سنگترہ یا 2 چھوٹے سنگترے	10 گرام
1 عدد	بسکٹ (digestive)	10 گرام
1 مٹھی بھر	آلو کے چپس	10 گرام
20 گرام	ہلکے رنگ کی چاکلیٹ	10 گرام
20 گرام	گہرے رنگ کی چاکلیٹ	6 گرام
2-3 عدد	سوکھی خوبانی	10 گرام
1 مٹھی بھر تقریباً 20 گرام	سورج مکھی کے بیج	2 گرام
1 مٹھی بھر تقریباً 20 گرام	پستہ	3 گرام
1 مٹھی بھر تقریباً 20 گرام	بادام	2 گرام
1 مٹھی بھر تقریباً 20 گرام	فندق (Hasselnødder)	4 گرام
1 مٹھی بھر تقریباً 20 گرام	اخروٹ	2 گرام
1 چھوٹا ٹکڑا 25 گرام	مازیپین برود	10 گرام

جن پھلوں کو چھیلنے کی ضرورت ہے (مثلاً مالٹےاور سنگترے) ان کی صرف کھانے کے قابل مقداراس جدول میں درج ہے۔

کھانا پکانے کی تراکیب

اگلے صفحات میں آپ کو مختلف پکوانوں کی ترکیبیں ملیں گی۔ "وئربروعورتوں" ('Værebros Kvinder') کا شکریہجنھوں وہ کھانا بنایا جو آپ اس کتابچہ کی تصویروں میں دیکھ رہے ہیں

مٹر اور آلو کا سموسہ

16 عدد

اجزاء

گندھا ہوا آٹا:

230 گرام گندم کا آٹا
3 چمچ سرسوں کا تیل (Rapsolie)
1 ڈیسی لیٹر پانی
1 چائے کا چمچ نمک

بھرنے کی چیزیں:

4 چمچ سرسوں کا کا تیل
1 بڑا پیاز
175 گرام سبز مٹر
1 مٹھی بھر کٹا ہوا تازہ دھنیا
1 کٹی ہوئی ہری مرچ
½ ڈیسی لیٹر پانی
250 گرام آلو
1½ چائے کا چمچ نمک
1-2 چائے کا چمچ پسا ہوا دھنیا
1-2 چائے کا چمچ گرم مصالحہ
1 کھانے کا چمچ پسا ہوا زیرہ
¼ چائے کا چمچ لال مرچ

جب آپ نے آٹا گوندھنا اور سموسے پکانے ہوں:

½ ڈیسی لیٹرگندم کا آٹا + ½ ڈیسی لیٹرپانی
سرسوں کا تیل

پکانے کا طریقہ

پیڑا:

1. پانی کو ایک پیالے میں ڈالیں اور اس میں نمک گھول لیں۔
2. آٹے کوہلاتے ہوئے تھوڑا تھوڑا ملائیں ۔
3. جب آٹا سخت ہونا شروع ہو تو اپنے ہاتھوں سے گوندھ لیں۔
4. آٹا لچکداراورقدرے سخت ہونا چاہیے، تاکہ اس کے بعد اسے بیلا جا سکے۔
5. اگر آٹا اب بھی ڈھیلا ہو اس میں تواضافی آٹا شامل کریں۔
6. آٹے کوجگہ پکڑنے کے لئے کمرے کے درجہ حرارت پر ۲ گھنٹے کے لیے ڈھانپ کر رکھ دیں۔

بھرنے کی چیزیں:

1. پیاز کو کاٹ کر تیل میں براؤن کریں۔
2. مٹر، کٹی مرچ اور کٹا تازہ دھنیا ڈال کرملائیں۔
3. اس میں پانی ڈالیں اور ڈھک کر 3 منٹ تک ابالیں۔
4. آلو کے 1 سینٹی میٹرچوکورٹکڑے کاٹ کر پانی میں ڈال دیں۔
5. نمک، دھنیا، گرم مصالحہ ، زیرہ اور لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔
6. ان بھرنے والی چیزوں کو کمرے کے درجہ حرارت تک ٹھنڈا ہونے دیں۔
7. آٹے کو آٹھ حصوں میں تقسیم کریں، ہرحصے کا ایک پیڑا بنائیں اورہر پیڑے کو تقریباً 25 سینٹی میٹر کے گول دائرے (چپاتی نما) میں بیلیں۔
8. ایک مناسب سائز کے فرائینگ پین کو درمیانی آنچ پر گرم کریں۔
9. ہردائرے کو دونوں طرف تقریباً 20-30 سیکنڈ تک گرم کریں۔ آٹے کو پکانے کی ضرورت نہیں ہے، صرف اس لیے خشک کیا جائے کہ یہ کم پھولا ہو، تاہم نرم اور لچکدار ہو تا کہ اس کے ساتھ کام کرنے میں سہولت ہو۔
10. سوکھے آٹے کے گول ٹکڑوں کو اوپر نیچے رکھیں اورانہیں نرم رکھنے کے لیے پلیٹ سے ڈھانپ دیں۔

سموسوں کو جمع کرنے اور پکانے کا طریقہ:

1. ہر آٹے کے دائرے کو آدھا کریں اور انہیں پھیری والوں کے گھروں کی شکل دیں۔
2. ایک دوسرے سے ملنے والی سطحوں پر دودھ کے پیسٹ (پانی اور آٹے کے برابر حصے) کے ساتھ مکھن لگائیں۔
3. پھیری والے کے گھر میں فلنگ ڈالیں اور یاد رکھیں کہ سموسے کو بند کرنے کے لیے جگہ ہونی چاہیے۔
4. آخری طرف کو اس طرح بند کریں کہ سموسہ ایک تکون کی شکل اختیار کر لے۔
5. دودھ کے پیسٹ سے اچھی طرح چکنا کریں، اور تمام کناروں اور سطحوں کو ایک ساتھ اچھی طرح چٹکی بھر لیں۔
6. جب تمام فلنگ استعمال ہو جائے تو سموسے فرائی ہونے کے لیے تیار ہیں۔
7. ایک کڑاہی میں سرسوں کا تیل ڈالیں اور اسے گرم کریں۔ کڑاہی میں اتنا تیل ہونا چاہیے کہ سموسے مکمل طور پر ڈوب جائیں۔
8. جب تیل گرم ہو جائے تو سموسے کو ایک وقت میں تھوڑا سا تلیں اورالٹ دیں۔
9. جب وہ سنہری اور خستہ ہو جائیں توسموسے تیارہیں۔
10. انہیں نکال لیں اور گرما گرم سموسے سے لطف اندوز ہوں۔

---

1 عدد سموسہ 16 گرام نشاتہ پر مشتمل ہے۔

صفحہ 5 پر سموسے کی تصویر

پکوڑے

تقریباً 20 عدد

اجزاء

5 درمیانے آلو
1 بڑا پیلا پیاز
5 ہرے پیاز
½-1گٹھی ہرا دھنیا
1-2 چائے کا چمچ گرم مصالحہ
1-2 چائے کا چمچ پسا ہوا دھنیا
1 چائے کا چمچ نمک
تقریباً 250-300 گرام چنے کا آٹا
تقریبا. 2½-3 ڈیسی لیٹرپانی
تلنے کے لیے 8 ڈیسی لیٹرسرسوں کا تیل

پکانے کا طریقہ

1. آلو، پیاز اور ہرے پیاز کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں، اور تازہ دھنیے کو موٹا کاٹ لیں۔
2. سبزیوں کو ایک پیالے میں ڈال کر ملائیں۔
3. چنے کے آٹے کو دوسرے پیالے میں ڈالیں۔
4. آٹے کو تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کرہلاتے جائیں جب تک کہ اس میں مناسب ہموار بناوٹ نہ آجائے۔
5. آٹا زیادہ سخت یا ڈھیلا نہیں ہونا چاہیے۔
6. آٹے میں گرم مصالحہ، پسا دھنیا اور نمک ملا دیں۔
7. اب آٹے میں آلو، پیاز، ہرا پیاز اور تازہ دھنیا ڈالیں، اسے ہلائیں اوراندازہ لگائیں کہ اس آمیزہ میں تھوڑے سا پانی یا چنے کا آٹا ڈالنے کی ضرورت ہے۔
8. اپنے پاس پانی کا ایک پیالہ تیار رکھیں۔ اپنے ہاتھوں کو گیلا کریں اوراس مرکب کو تقریباً 40-45 گرام گولف کے گیند کےبرابر 20 حصوں میں تقسیم کریں۔
9. تیل گرم کریں۔
10. ایک وقت میں 4-6 پکوڑوں کوکھولتے تیل میں تقریباً 5 منٹ تک تلیں، یہاں تک کہ ان کی رنگت بھوری سنہری ہوجائے۔
11. کچن پیپر پرنکال کر چٹنی کے ساتھ گرما گرم پکوڑے پیش کریں۔

مفید مشورہ! آلو اہم ہیں، تاہم پکوڑے پیاز اور ہرے پیاز کے علاوہ دیگر سبزیوں کے ساتھ بھی بنائے جا سکتے ہیں، جیسے کہ بینگن یا پالک، اور آپ دوسرے مصالحے شامل کر سکتے ہیں، جیسے پودینہ یا مرچ۔

1 عدد پکوڑا تقریباً 11 گرام نشاستہ پرمشتمل ہے۔

چاٹ

8 افراد کے لیے

اجزاء

8 عدد درمیانے ابلے ہوئے آلو
1 ڈبہ پکےہوے چنے
1 پیاز
1 کھیرا
1 لیٹر سادہ دہی
1 چائے کا چمچ گرم مصالحہ
1 چائے کاچمچ چاٹ مصالحہ
1 چائے کاچمچ پسا ہوا دھنیا
½ چائے کا چمچ پسی ہوئی مرچ
1 چائے کاچمچ نمک
1 مٹھی بھر تازہ دھنیا

بنانے کا طریقہ

1. ایک بڑے پیالے میں سادہ دہی ڈالیں۔
2. گرم مصالحہ، چاٹ مصالحہ ، پسا دھنیا، پسی مرچ اور نمک شامل کریں۔
3. اسے اچھی طرح گھولیں اور ضرورت کے مطابق اضافی مصالحےشامل کر کے چٹ پٹا بنائیں۔
4. باریک کٹی پیاز، کٹا ہوا کھیرا، ابلے ہوئے چنے اور ابلے آلو کاٹ کر شامل کریں۔
5. اسےاچھی طرح گھولیں، ایک پیالے میں چاٹ پیش کریں اوراوپر کٹا ہوتازہ دھنیا چھڑکیں۔

200 گرام کے 1 حصے میں 20 گرام نشاستے شامل ہوتے ہیں۔

چٹنی

8 افراد کے لئے

اجزاء

تازہ دھنیےکی 1 گٹھی
3 عدد تازہ ہری مرچیں
1 چائے کا چمچ نمک
تقریبا. 4 ڈیسی سادہ دہی

بنانے کا طریقہ

1. دھنیے کے پتوں،ُڈنڈیوں اور ہری مرچوں پر سے پانی بہا لیں۔
2. دونوں چیزوں کوموٹے طور پرکاٹ لیں اورانہیں نمک کے ساتھ فوڈ پروسیسر میں ڈالیں۔
3. جب تک کہ یہ ایک اچھی طرح یکجان مرکب بن جائے
4. دھنیے کو ایک پیالے میں رگڑیں اور اسے دہی کے ساتھ اس وقت تک ہلائیں جب تک کہ آپ کو لگے ہے کہ وہ یکجان ہو گیا ہے۔

مفید مشورہ! اس آمیزہ کوبلینڈ کرنے سے پہلے آپ چاہیں تواس میں پودینہ، لہسن اور لیموں کا رس شامل کرسکتے ہیں۔

½ ڈیسی لیٹر چٹنی میں 1,5 گرام نشاستے شامل ہوتے ہیں۔

حلوہ

تقریباً 700 گرام

اجزاء

150 گرام موٹی سوجی کا آٹا
125 گرام مکھن
125 گرام چینی
5 دانے سبزالائچی
2½ لیٹر پانی
½ چائے کا چمچ سونف کے بیج

پکانے کا طریقہ

1. ایک دیگچہ میں سوجی اور مکھن ملائیں اور اسے ہلکی آنچ پر مکھن پگھلنے تک ہلائیں۔
2. اسے اتنا گرم نہیں ہونا چاہیے کہ مکھن کا رنگ بدل جائے۔
3. جب مکھن پگھل جائے اور مرکب گاڑھا ہو جائے تو الائچی کے دانے تھوڑے سے کھول کرڈال دیں۔
4. آنچ کو تھوڑا سا زیادہ کریں تاکہ آمیزہ میں موجود مائع ابلنے لگے۔
5. 5-10 منٹ تک اسےمسلسل ہلاتے رہیں، محتاط رہیں کہ یہ جل نہ جائے۔ ایسا لگتا ہے اس آمیزہ کےاجزاء قدرےالگ ہیں، لیکن جب دوسرے اجزاء شامل کیے جاتے ہیں تو یہ دوبارہ یکجان ہو جاتے ہیں۔
6. چینی، پانی، سونف کے بیج اور عرق گلاب شامل کریں۔
7. ہلکی آنچ پر مزید 5-10 منٹ تک مسلسل ہلائیں، یہاں تک کہ اس کی ساخت ہموار ہوکرمازی پین کے مقابلہ میں تھوڑی پتلی ہو جائے۔
8. عدد باداموں کو موٹے طور پرکاٹ لیں اور انہیں شامل کریں۔
9. حلوے کو تھال میں ڈالیں اوراگر ضروری ہو تو اسے تھوڑے سےاضافی بادام یا گری دار میوے سے

مفید مشورہ! آپ بادام کے بجائے پستہ یا کاجو استعمال کر سکتے ہیں۔

35 گرام حلوے کے 1 حصّہ میں تقریباً 10 گرام نشاستے شامل ہوتے ہیں۔

لیمونیڈ

اجزاء

2 لیٹر پانی
250 گرام چینی
½ چائے کا چمچ نمک
4 عدد لیموں کا رس

بنانے کا طریقہ

1. پانی کو ابال کر آنچ بند کر دیں۔
2. گرم پانی میں چینی اور نمک گھول دیں۔
3. چینی کے آمیزے کو ٹھنڈا کریں اور اس میں تازہ نچوڑے ہوئے لیموں کا رس حل کریں۔

مفید مشورہ! 1 ڈیسی لیٹرلیمونیڈ میں 12 گرام نشساتے ہوتے ہیں۔ لہذا بہتر یہی ہے کہ آپ لیمونیڈ کا ایک چھوٹا گلاس پی سکتے ہیں۔

کیا آپ مزید جاننا چاہیں گے؟

جبکہ آپ کو ذیابیطس لاحق ہے اور اگر آپ اس بارے میں مزید جاننا چاہتے ہوں کہ تہواروں کے مواقع پر آپ اپنی خوراک پر کس طرح دسترس رکھ سکتے ہیں، توآپ سٹینو ذیابیطس مرکز کوپن ہیگن میں ایک طبی ماہرغذائیت کے ساتھ بات چیت کے لیے وقت مقّرر کر سکتے ہیں۔

Steno Diabetes Center Copenhagen
Borgmester Ib Juuls Vej 83, 2730 Herlev
www.sdcc.dk
www.videncenterfordiabetes.dk

REGION H

Steno Diabetes Center Copenhagen