



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

دودھ کے بارے میں فرضی باتیں



دودھ ہر خاندان کی ضرورت معلوم ہوتا ہے، اور یہاں تک کہ ہر بچے کے ناشتے کا حصہ بن چکا ہے۔ "روز دودھ پینا یاد رکھیں" اور "دودھ بچوں کو بہترین غذائیت فراہم کرتا ہے" کے نعروں سے ہر ایک کو واقف ہونا چاہیے، لیکن کیا آپ دودھ کی مختلف اقسام کو پوری طرح سمجھتے ہیں؟

ہانگ کانگ میں، دودھ کو دو زمروں میں تقسیم کرنے کے لیے سخت ضوابط اور واضح رہنما اصول موجود ہیں۔ اس کے علاوہ، پروڈیوسر کو اپنی مصنوعات کو لیبل لگانے میں کچھ تعریفوں پر عمل کرنے کی ضرورت ہے۔

مختصراً، دودھ گائے کے ذریعہ تیار کردہ دودھ کی نمائندگی کرتا ہے، جو اپنے اجزاء کو تبدیل کرنے کے لیے کسی قسم کی پروسیسنگ سے نہیں گزرتا اور اسے جراثیم سے پاک کرنے کے فوراً بعد پیگ کیا جاتا ہے۔ مکمل دودھ اس کی مثالوں میں سے ایک ہے۔ دوسری طرف، دودھ کے مشروبات دودھ سے بنی ضمنی مصنوعات ہیں۔ آدھا چکنائی والا دودھ، کم چکنائی والا دودھ اور ملائی اترا ہوا دودھ کو "دودھ" کے طور پر بیان نہیں کیا جا سکتا کیونکہ ان کو عمل سے گزارا گیا ہے، جیسے چکنائی کا خاتمہ اور کیلشیم کا اضافہ۔



دودھ اور دودھ کے مشروبات کی غذائی قدر



کیلشیم سے بھرپور

منہ سے متعلق صحت اور ہڈیوں کی صحت کا فروغ



پروٹین سے بھرپور

نشوونما نمو اور خلیات کی مرمت کو آسان بناتا ہے

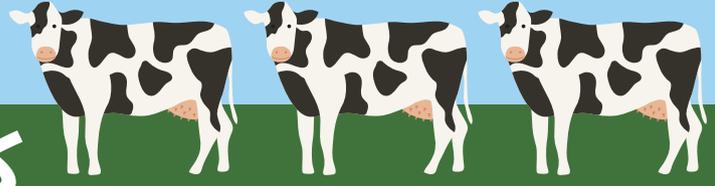


وٹامن بی 2

جسم کو کاربوہائیڈریٹ، پروٹین اور چکنائی سے حاصل ہونے والی کیلوریز استعمال کرنے میں مدد کرتا ہے



دیگر چکنائی اور وٹامن



کیلشیم کے بارے میں



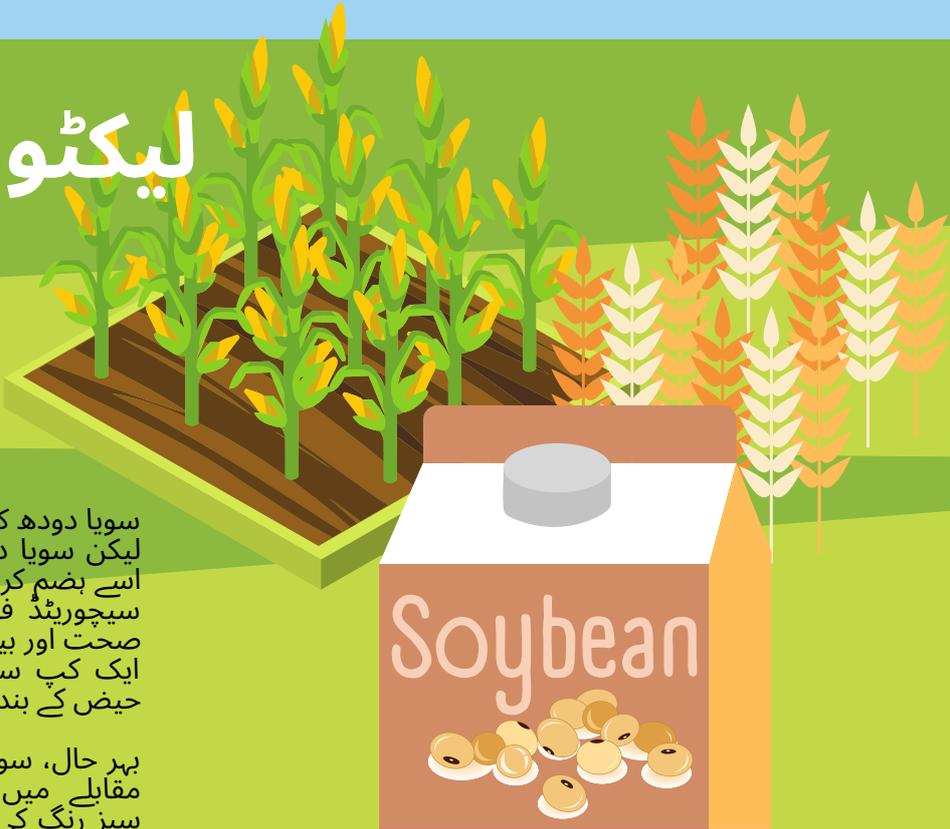
زیادہ تر والدین اپنے بچوں کو کیلشیم کی کافی مقدار کو جذب کرنے کے لیے دودھ پلاتے ہیں۔ بلاشبہ، ہڈیوں کی صحت، بچپن کی نشوونما اور بلوغت کے لیے خاص حد تک کیلشیم کا ہونا اہم ہے۔ تاہم جوانی میں کیلشیم کی خاص مقدار کا ہونا اتنا ہی اہم ہے جتنا بچپن اور بلوغت میں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ کیلشیم مختلف رد عمل میں حصہ لیتا ہے اور اسٹیوپوروسس اور اوسٹیومیلاسیا سے بچنے میں مدد کرتا ہے۔ کچھ غذائی ماہرین کے مطابق ہمیں دیری مصنوعات کا انتخاب کرتے وقت کیلشیم اور چکنائی کی مقدار پر توجہ دینی چاہیے۔ دودھ قدرتی طور پر کیلشیم پر مشتمل ہوتا ہے۔ عام طور پر 250 ملی لیٹر دودھ میں تقریباً 300 ملی گرام کیلشیم ہوتا ہے جبکہ زیادہ کیلشیم والے دودھ میں تقریباً 600 ملی گرام تک اضافی کیلشیم ہوتا ہے۔ اس لیے، "ہائی کیلشیم" کا لیبل لگا ہوا دودھ صرف زیادہ کیلشیم پر مشتمل ہوتا ہے۔

لیکٹوز عدم برداشت

لیکٹوز عدم برداشت دودھ کے استعمال کی وجہ سے ہونے والی ایک عام تکلیف ہے۔ کچھ لوگ عام طور پر کیسین اور لیکٹوز کو ہضم نہیں کر پاتے اور پیٹ میں درد اور انتوں کی تکلیف جیسی علامات کا شکار ہو سکتے ہیں۔ لیکٹوز عدم برداشت کے شکار افراد کو گائے کے دودھ کو سویا دودھ یا پودوں سے بنے دودھ سے تبدیل کرنا چاہیے۔

سویا دودھ کی غذائی اہمیت گائے کے دودھ سے ملتی جلتی ہے، لیکن سویا دودھ میں لیکٹوز کی مقدار بہت کم ہوتی ہے اور اسے ہضم کرنا آسان ہوتا ہے۔ سویا دودھ انسوفلون اور پولی ان سیچورٹڈ فیٹی ایسڈز سے بھی بھرپور ہوتا ہے، جو دل کی صحت اور بیماریوں کی روک تھام کے لیے فائدہ مند ہیں۔ روزانہ ایک کپ سویا دودھ انسوفلونز کو دوبارہ بھر سکتا ہے اور حیض کے بند ہونے کے دوران تکلیف سے نجات دلا سکتا ہے۔

بہر حال، سویا دودھ میں کیلشیم کی مقدار گائے کے دودھ کے مقابلے میں صرف نصف ہے، اور روزانہ کھانے کے دوران گہرے سبز رنگ کی سبزیوں، مچھلی اور گری دار میوے سے اضافی کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔



اگرچہ دودھ میں اعلیٰ غذائیت ہوتی ہے، ہمیں سمجھداری سے انتخاب کرنا چاہیے اور صحیح مقدار میں دودھ پینا چاہیے۔ آپ کے دودھ کے انتخاب کے لیے غذائیت کے علم کو سمجھنا ضروری ہے

References:

Centre for Food Safety
Department of Health

HKSH

The above information
is for reference only.

Editor :
Kenneth Chui

Updated on
29/12/2021

