

## اضافی چینی کی تجویز کردہ روزانہ کی حد

یہ جاننا اچھا ہے کہ آپ جو کھانا کھاتے ہیں اس میں چینی کی مقدار کتنی ہے۔ لیکن ہم کیسے جانتے ہیں کہ اگر ہم اس میں سے بہت زیادہ کھا رہے ہیں؟ یہ عمر کے گروپ کے لحاظ سے 'مفت چینی' کی زیادہ سے زیادہ تجویز کردہ روزانہ کی حد کے بارے میں NHS کی رہنمائی ہے۔

عمر	چائے کے چمچوں میں روزانہ کی حد	گراموں میں روزانہ کی حد	برابر ہے (تقریباً)
0-3 سال کی عمر	0	0g	پھل، سبزی، دودھ
4-6 سال کی عمر	4.5	19 گرام	50 گرام منجمد فلیکس
7-11 سال کی عمر	5.5	24 گرام	1 ڈونٹ
11 سے زائد سال کی عمر (تمام بالغوں سمیت)	7	30 گرام	کولا کی نصف 500 ملی لیٹر کی بوتل

'مفت چینی' کھانے یا مشروبات میں پائی جانے والی اضافی شکر ہیں، جیسے بسکٹ، چاکلیٹ، سیریلز اور میٹھے فیزی ڈرنکس کے ساتھ ساتھ شہد، شربت، پھلوں کے رس اور اسموتھیز میں پائی جانے والی قدرتی شکر۔

دودھ، پھل اور سبزیوں میں پائی جانے والی قدرتی شکر اس حد میں شمار نہیں ہوتی۔

یہ کیسے معلوم کیا جائے کہ ہمارے کھانے اور مشروبات میں شکر کی مقدار کتنی ہے۔

تمام فوڈ لیبل کاربوہائیڈریٹس (جن میں سے چینی) گرام میں درج کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ NHS آپ کو یہ بتانے کے لیے پیمائش کے طور پر گرام کا استعمال کرتا ہے کہ آیا کھانے یا مشروبات میں بہت زیادہ شکر ہے۔

یہ جاننا مفید ہے کہ 4 گرام = 1 چائے کا چمچ چینی یا 1 چینی کیوب۔ بالغوں کو روزانہ 7.5 چائے کے چمچ / شوگر کیوبز سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے (30 گرام)۔

یہ دیکھنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے کہ یہ بہت زیادہ چینی کیسی نظر آتی ہے، یہاں یہ ہے کہ آپ کے کچھ پسندیدہ کھانے چائے کے چمچ/شوگر کیوبز میں کیسے ہوتے ہیں:

کھانا یا پینا	چائے کے چمچ* گرام
40 گرام چاکلیٹ بار	6.5
کولا کی 500 ملی لیٹر کی بوتل	13.5
120 گرام فلیپ جیک	7.5
فرائسٹڈ سیریل کا 30 گرام کا کٹورا	2.75
200 گرام پکی ہوئی پھلیاں	2.5
کیچپ کا 1 بڑی ڈولپ یعنی مقدار	1

## چینی دار مشروبات

### 10 سب سے زیادہ میٹھے جھاگ دار مشروبات (فی 500 ملی لیٹر)

ہم جانتے ہیں کہ بہت زیادہ چینی صحت کے تمام مسائل جیسے دانتوں کی خرابی، موٹاپا اور ذیابیطس کا باعث بن سکتی ہے۔ لیکن، ہم ایک ایسی قوم ہیں جو میٹھے جھاگ دار مشروبات کو پسند کرتی ہے۔ اوسطاً ایک شخص ہر سال 200 لیٹر سے زیادہ استعمال کرتا ہے۔ اور وہ شکر کے بدترین مجرموں میں سے ایک ہیں۔ کچھ مشہور برانڈ ایک 500 ملی لیٹر کی بوتل میں 12.5 چائے کے چمچ شکر پر مشتمل ہوتے ہیں۔ یہ کیک کا ایک بڑا ٹکڑا کھانے کے برابر ہے!

یہ ہے کہ آپ کے فریج میں فز کیسے جمع ہوتی ہے:

1. ماؤنٹین ڈیو 66 گرام (16.5 چائے کے چمچ)
2. چیری کوک 56 گرام (14 چائے کے چمچ)
3. پیپسی 56 گرام (14 چائے کے چمچ)
4. ریڈ بُل 55 گرام (13.5 چائے کے چمچ)
5. مونسٹر انرجی 55 گرام (13.5 چائے کے چمچ)
6. کوکا کولا 54 گرام (13.5 چائے کے چمچ)
7. فینٹیمز چیری کوک 39 گرام (9.5 چائے کے چمچ)
8. اپ 7 35 گرام (8.5 چائے کے چمچ)
9. سان پیلیگرینو 24.5 گرام (6 چائے کے چمچ)
10. ارن برو، ڈاکٹر پیپر، فانتا، لٹ 24 گرام (6 چائے کے چمچ)

### 10 سب سے زیادہ میٹھے بغیر جھاگ کے مشروبات

جب چینی کی بات آتی ہے تو جھاگ دار مشروبات ہمیشہ برے مانے جاتے ہیں لیکن دوسرے سافٹ مشروبات بھی آپ کی صحت کے لیے اتنے ہی نقصان دہ ہو سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کو چائے صحت بخش لگتی ہے لیکن ایک میٹھی آئسڈ چائے کا انتخاب کریں اور آپ ایک بوتل میں 5.5 چائے کے چمچ چینی کھا سکتے ہیں۔ یہ تقریباً کچھ چاکلیٹ کی بارز کے برابر ہے!

یہاں کچھ اور مقبول انتخاب ہیں جو بہت زیادہ میٹھی چیزوں کو چھپا سکتے ہیں:

1. \*\*اسٹار بکس وینٹی فلیورڈ ہاٹ چاکلیٹ / موچا / کافی (زیادہ سے زیادہ) 93 گرام (23 چمچ)
2. ویلچ کا 100% پریل گریپ جوس 82 گرام (20 چائے کے چمچ)
3. \*\*میکڈونلڈز لارج ملک شیک 60-76 گرام (19 چائے کے چمچ)
4. فرج فچ براؤنی ملک شیک 54 گرام (13.5 چائے کے چمچ)
5. یوپ اسٹرابیری یوگرٹ ڈرنک 52 گرام (13 چائے کے چمچ)
6. نیسکوک اسٹرابیری ملک شیک 49.5 گرام (12 چائے کے چمچ)
7. مارز فلیورڈ ملک 48 گرام (12 چائے کے چمچ)
8. ٹروپیکانا اورنج جوس 45 گرام (11 گرام)
9. روبیکون ایگزوٹک پشٹن فروٹ جوس 24 گرام (6 چائے کے چمچ)
10. لیٹن پیچ آئسڈ ٹی 22 گرام (5.5 چائے کے چمچ)

یہ کوئی حتمی فہرست نہیں ہیں۔ معلومات ایک مخصوص مقبول مشروبات کے انتخاب کا استعمال کرتے ہوئے تحقیق پر مبنی ہے۔ جنوری 2020۔

## میٹھے سیریلز

10 سب سے زیادہ شکر دار سیریلز (30 گرام نیم سکمڈ دودھ کے 125 ملی لیٹر کے ساتھ)

بچے اکثر میٹھے سیریل کے لیے بی لائن بناتے ہیں یعنی سیدھا اس طرف جاتے ہیں، خاص طور پر جب سامنے ایک کارٹون کردار نظر آتا ہو۔ ان میں سے کچھ بہت زیادہ چینی کے لئے واضح مجرم ہیں، لیکن آپ کچھ اقسام میں 'صحت مند' مقدار سے حیران ہوں گے۔

یہاں تک کہ جورڈنز کنٹری کرسپ جو ایک صحت مند متبادل کی طرح لگتا ہے، ہر سرونگ میں 1.5 چائے کے چمچ پر مشتمل ہے۔ حصے کا سائز بھی گمراہ کن ہو سکتا ہے۔ یہاں کچھ بدترین مجرموں کے لیے چینی کا مواد ہے، اور یہ صرف تجویز کردہ 30 گرام حصے پر مبنی ہے! یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ اکثر لوگوں کے پاس تجویز کردہ مقدار سے زیادہ ہوتی ہے لہذا اپنے حصے کا سائز چیک کریں۔

1. کیلوگز کرنچی نٹ کارن فلیکس 11 گرام (2.5 چائے کی چمچ)
2. کیلوگز فرسٹیز 11 گرام (2.5 چائے کی چمچ)
3. نیسلے کیوریٹسلی سینامون 8 گرام (2 چائے کی چمچ)
4. کیلوگز کریو 8.7 گرام (2 چائے کی چمچ)
5. کیلوگز فراسٹڈ شریڈیز 7.5 گرام (1.8 چائے کی چمچ)
6. ویٹا بکس مینیز 7.2 گرام (1.8 چائے کی چمچ)
7. نیسلے کوکی کرسپ 6.7 گرام (1.6 چائے کی چمچ)
8. ہنی مونسٹر پفس 6.5 گرام (1.5 چائے کی چمچ)
9. جارڈن کنٹری کرسپ 6.2 گرام (1.5 چائے کی چمچ)
10. کیلوگز کوکو پوپس 5.1 گرام (1.3 چائے کی چمچ)

یہ کوئی حتمی فہرست نہیں ہے۔ معلومات ایک مخصوص مقبول سیریل کے انتخاب کا استعمال کرتے ہوئے تحقیق پر مبنی ہیں - جنوری 2020۔

### آپ میٹھے سیریل کو کیسے کم کر سکتے ہیں؟

جب آپ صبح کے وقت بچوں کو اسکول کے لیے لے جانے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں تو اپنے بچوں کے ناشتے کے مطالبات کو تسلیم نہ کرنا مشکل ہو سکتا ہے جو کہ صحت مند ترین انتخاب نہیں ہو سکتا۔ لیکن کچھ ایسے طریقے ہیں جن سے آپ ان کی آدھی ضرورت پوری کر سکتے ہیں۔ ان کے آدھے پسندیدہ میٹھے سیریل کو چینی کی کم اقسام کے ساتھ ملانے کے بارے میں کیا خیال ہے؟

حصے کے سائز کو کنٹرول کرنے کے لیے چھوٹے پیالوں میں تبدیل کریں۔ چند چھوٹی تبدیلیاں کریں اور پھر آپ صرف ہفتے کے آخر پر یا چھٹیوں میں میٹھے سیریل کھانے پر کام کر سکتے ہیں۔

چھوٹی تبدیلیاں بہت بڑا فرق لاتی ہیں - آج ہی اپنا پہلا قدم اٹھائیں آپ یہ کر سکتے ہیں