



## پهل بچوں كى صحت كيلئے بے حد مفيد

لاہور (وائس آف ایشیا خصوصی رپورٹ میمونہ عزیز) پهل ایسی نعمت ہے جو اپنے اندر صحت اور شفاء کے تمام عناصر سموئے ہوئے ہے۔ بچوں اور بڑوں دونوں كيلئے مفید ہیں۔ لیکن بڑھتے ہوئے بچوں كى غذائى ضرورت كو پورا کرنے كيلئے پهل ایندھن كا كام کرتے ہیں کیونکہ پهلوں میں موجود وٹامنز پروٹین اور فوری توانائی مضبوط صحت كى ضمانت ہے بلکہ ریسرچ سے بھی یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ پهل بڑھتے ہوئے بچوں كى غذائى عادت كا لازمی حصہ ہونے چاہئیں۔ اس تحقیق میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ بچوں كو اگر روزانہ تازہ پهل کھلائے جائیں تو وہ ان بچوں کے مقابلے میں جو پهل نہیں کھاتے زیادہ پھرتیلے ہوشیار اور زندگی میں کامیاب ہوتے ہیں۔ ماہرین نے بچوں كو پهل کھلانے كى كئی اہم وجوہات اور فوائد بتائے ہیں جس کے بارے میں جاننا ماؤں كيلئے بے حد ضروری ہے۔

پھلوں میں ایسے اہم غذائی عناصر ہوتے ہیں جو کہ بچوں کو توانائی فراہم کر کے بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بڑھا دیتے ہیں۔

پھلوں میں گاجر کا جوس بچوں کی بہتر بینائی کیلئے بہت مفید ہے۔

تازہ پھل اور جوس بچوں کا آئی لیول بڑھانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

\* پھلوں کا ذائقہ اچھا ہوتا ہے کہ بچے خوشی سے کھا لیتے ہیں۔ بچوں کو پھل کھلانے کی ایک اہم وجہ یہ ہے کہ اگر بچوں کی غذائی عادات میں روزانہ دو سے تین پھل شامل ہوں تو اس سے نہ صرف بچوں کو توانائی (نیوٹریشن) ملتی ہے بلکہ توانائی کے ساتھ ساتھ سکول جانے والے بچوں کی بہتر اور کامیاب امتحانی نتائج کیلئے ضروری ہیں۔

پھل ہر لحاظ سے مثبت اثرات کے حامل ہوتے ہیں اور بچوں کو کم از کم دن میں تین مرتبہ پھل ضرور دیں۔

طبی ماہرین کے مطابق بچے بہت حساس اور کمزور ہوتے ہیں اور ان کی اس حساس طبیعت کو تندرست اور باوقار شخصیت بنانے میں تازہ پھل اور جوس بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں لیکن ہمارے یہاں صورتحال بالکل مختلف ہے۔ ہم بچوں کو ابتدا ہی سے غیر صحت بخش کھانے کھلانے کی عادت ڈال دیتے ہیں۔ آج کل رہی سہی کسر جنک فوڈز نے پوری کر دی ہے اور چھوٹے چھوٹے بچے بھی ان کے دیوانے ہوتے ہیں۔ مائیں بھی بچوں کو کاہلی یا خود کو بہت ماڈرن ظاہر کرنے کی وجہ سے یہ غذائیں بچوں کو کھلانے میں فخر محسوس کرتی ہیں اور جب ان غذائی عادات کو اپنا کر بچہ بیمار اور کمزور ہونے لگتا ہے تو وٹامنز اور کیلشیم کی گولیاں کھلائی جاتی ہیں۔ والدین ذرا عقل مندی سے کام لے کر بچوں کی خوراک میں ابتدا ہی سے پھلوں کو ضرور شامل کریں تو بچے کی صحت قابل رشک رہے گی اور بچے امراض اور کمزوریوں سے محفوظ رہ کر زندگی کی رنگینیوں سے لطف اندوز ہو سکیں گے۔

والدین خاص طور پر ماؤں کو پھلوں کی افادیت اور غذائیت سے وقتاً

فوقاً آگاہی حاصل کرتے رہنا بہت ضروری ہے۔ پھلوں کی افادیت کے چارٹ پر غور کر بھی لیا جائے تو اس بات کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے کہ بچوں کو پھل اچھی طرح دھو کر دیے جائیں کیونکہ اگر پھل دھوئے بغیر بچوں کے ہاتھ میں پکڑا دیئے جائیں گے تو اس پر لگے کیمیکل صحت کے کھلے دشمن ہوتے ہیں اور بجائے فائدے کے نقصان ہوتا ہے۔ امریکن ڈائٹنگ ایسوسی ایشن نے بھی اس بات کی تصدیق کی ہے کہ تازہ پھلوں اور جوس کا اچھی صحت سے گہرا تعلق ہے۔ لیکن ہمارے پاس لاپرواہی اور ناخواندگی کی وجہ سے بچوں کو غیر معیاری جوس خرید کر پلائے جاتے ہیں لیکن کون جانتا ہے کہ اس ڈبے کا جوس بچے کیلئے کتنا مفید ہے اور یہ کن مراحل سے بن کر آتا ہے۔ کیا اس کی تازگی اور افادیت بچے کو اتنی توانائی ہی دے گی جتنا ایک تازہ پھل۔ یہ بات ریسرچ سے ثابت ہوتی ہے کہ بازاری جوس صرف ذائقے کی تسکین کرتے ہیں اور ان میں کچھ غذائیت نہیں ہوتی۔ اکثر گھر پر تیار کئے جانے والے جوس کیلئے پھل کاٹ کر دو گھنٹے تک بھگو کر رکھ دیئے جاتے ہیں یا جوس نکال کر اسے فریج میں رکھ دیا جاتا ہے تو اس صورت میں بھی پھلوں کی اصل افادیت یعنی وٹامنز ضائع ہو جاتے ہیں اور فریش جوس اور پھلوں کی طرح اتنا فائدہ بچوں کو نہیں ہوتا جتنا کہ ہونا چاہیے۔ بچوں کیلئے تمام پھل ہی افادیت سے بھرپور ہیں۔ مثلاً اگر آم کی بات کی جائے تو پھلوں کا بادشاہ کہلاتا ہے۔ اس کا ملک شیک بھی انتہائی افادیت کا حامل ہوتا ہے اور بڑھتے ہوئے بچوں کے جسم کی مضبوطی کیلئے بہت ضروری ہے۔ اسی طرح کیلا ایسا نرم اور زد ہضم غذا ہے جو بڑھتے ہوئے بچوں کو فوری توانائی فراہم کرتا ہے اور غذائی ماہرین کے مطابق ایک کیلا 6 دیگر پھلوں کے برابر توانائی مہیا کرتا ہے۔ ایک سے پانچ سال کی عمر کے بچوں کے لیے کیلا بہت مفید غذا ہے اور بچے کو روزانہ 3 سے 4 کیلے ضرور کھلائیں کیونکہ کیلے میں وٹامن B1, A, B6, B2 اور C اور ساتھ ہی فائر پوٹاشیم اور میگنیشیم چھوٹی عمر کی غذائی ضروریات پوری کرتے ہیں۔

اپنے بچوں کو زندگی میں کامیاب اور صحت مند بنانے کیلئے

چھوٹ عمر ہی سے ان کی غذائی عادات کو متوازن اور صحت مند بنائیں تاکہ وہ اپنی توانائی کا بھرپور استعمال کر سکیں۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ آج کل پھلوں کی قیمتیں بہت زیادہ بڑھ گئی ہیں مگر بجٹ میں مناسب کمی کر کے پھلوں کو غذا میں ضرور شامل کرنا چاہیے۔ بحیثیت ایک ماں آپ چاہیں تو اپنے بچے کی صحت اور سکول میں بہتر کارکردگی کیلئے بچت اور کفایت شعاری سے مہنگائی کو مات دے سکتی ہیں اور کچھ نہ کچھ پھل اپنے بچوں کو ضرور کھلا سکتی ہیں۔