باب ہفتم

خوراک اور غذا

(Food & Nutrition)

خوراک کے اجزا:

انسان کھانا کھا کر زندہ رہتا ہے۔ اس خوراک کو غذا کہتے ہیں۔ ایسی اشیا مثلاً سبزیاں، اناج، پھل، دودھ وغیرہ سب غذائیں ہیں۔ غذا سے جسم کی نشوونما ہوتی ہے اور جسم میں قوت اور گرمائی پیدا ہوتی ہے۔

قیام صحت اور بقائے حیات کے لیے غذا نہایت ضروری ہے۔ غذا ایسی کھانی چاہیے جس میں زیادہ غذائیت ہو اور آسانی سے جزوبدن بن جائے۔ اس میں تمام غذائی اجزا مناسب مقدار میں ہونے چاہئیں۔

خوراک میں مندرجہ ذیل چھ اجزا ہوتے ہیں:

1- لحمیات (Proteins)
2- نشاستہ (Carbohydrates)
3- روغنیات (Fats)
4- حیاتین (Vitamins)
5- معدنی نمکیات (Minerals)
6- پانی (Water)

1- لحمیات (Proteins):

یہ ایک لیس دار مادہ ہے جو نائٹروجن، ہائیڈروجن، کاربن، آکسیجن اور گندھک پر مشتمل ہے۔ اس کو حاصل کرنے کے دو ذرائع ہیں۔

(الف) حیوانی پروٹین: انڈے، دودھ، مچھلی، گوشت اور پنیر میں پائی جاتی ہے۔

(ب) نباتاتی پروٹین: گیہوں کے آٹے، چاول، مٹر، چنے اور دالوں میں ملتی ہے۔ حیوانی پروٹین نباتاتی پروٹین کی نسبت اعلیٰ ہوتی ہے۔

فوائد (Benefits):

i- لحمیات جسم کی نشوونما اور شکست و ریخت کی مرمت کے لیے ضروری ہیں، ان سے نئی بافتیں، گوشت پوست، رگ اور پٹھے بنتے ہیں اور پرانی بافتوں کی مرمت ہوتی ہے۔ اس لیے انہیں ''ٹشوز بلڈرز'' (Tissues Builders) بھی کہتے ہیں۔ یہ غذا کا تعمیری جز ہیں۔

ii- جسم میں آکسیجن کی شمولیت کی رفتار کو باقاعدہ رکھنے میں کام آتی ہیں۔

iii- ان میں ہائیڈروجن اور کاربن ہوتی ہے، اس لیے یہ جسم میں حرارت بھی پیدا کرتی ہیں۔

2- نشاستہ (Carbohydrates):

یہ کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن پر مشتمل ہے۔ زیادہ تر نشاستہ دار غذا، نباتاتی ذرائع سے حاصل ہوتی ہے۔ گندم، مکئی، چاول، نشاستہ، آلو، شکر قندی، گنا، ان کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔ یہ حیوانی ذرائع سے بھی حاصل ہوتی ہے۔ مثلاً دودھ کی شکر اور

حیوانی شکر (Glycogen) جو کہ جگر میں جمع رہتی ہے۔ ہاضمے کے دوران ہر قسم کی نشاستہ دار خوراک بالآخر شکر میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

فوائد:

i- نشاستہ دار غذا جل کر حرارت پیدا کرتی ہے اس لیے یہ خوراک کا ایندھن (Fuel Food) کہلاتی ہیں۔ اس کے ایک گرام میں 4.3 حرارے (Calories) قوت یا انرجی (Energy) پیدا کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

ii- یہ جسم کے اندر توانائی پیدا کرتی ہے۔

3- روغنیات (Fats):

ان میں کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن شامل ہیں۔ یہ دو ذرائع سے حاصل ہوتی ہیں:

(الف) حیوانی روغنیات: گوشت، دُودھ، دہی، مکھن، پنیر، مچھلی اور انڈوں میں پائی جاتی ہیں۔

(ب) نباتاتی روغنیات: بناسپتی گھی، مغزیات اور نباتاتی تیل مثلاً سرسوں، زیتون، مونگ پھلی، بنولے کا تیل، روغن بادام اور مارجرین وغیرہ میں ہوتے ہیں۔

فوائد:

1- روغنیات جسم میں داخل ہو کر جسم کی آکسیجن، کاربن اور ہائیڈروجن کے ساتھ مل کر جلتی ہیں اور حرارت پیدا ہوتی ہے۔ یہ نشاستہ دار غذا سے دوگنی حرارت پیدا کرتی ہیں۔ اس کے ایک گرام میں 9 حرارے پیدا کرنے کی صلاحیت ہے۔

2- جوڑوں کو رگڑ سے محفوظ رکھتی ہیں۔

3- دُوسری غذاؤں کو ہضم کرنے میں معاون ہوتی ہیں کیونکہ ان کی موجودگی میں خوراک کے دُوسرے اجزا جلد ہضم ہو جاتے ہیں۔

4- قبض نہیں ہونے دیتیں۔

5- بافتوں کی مرمت کرتی ہیں۔

6- جلد کے نیچے اس کے ذخیرے، جسم کو سردی اور گرمی سے محفوظ رکھتے ہیں۔

7- جسم کو طاقت اور توانائی بخشتی ہیں۔

4- حیاتین (Vitamins):

یہ خوراک کے وہ ضروری اجزا ہیں جن پر جسمانی صحت اور نشوونما کا انحصار ہے۔ یہ ایک قسم کے حیات پرور مادے ہیں، جو جسم کی نشوونما اور بافتوں کی مرمت میں مدد دیتے ہیں۔ ان کی کمی کی وجہ سے جسم کو طرح طرح کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ لحمیات، نشاستہ دار غذا اور روغنیات کو بنیادی غذا کہتے ہیں لیکن حیاتین کے بغیر تمام اجزائے خوراک تقریباً بے کار ہیں۔

حیاتین کی مندرجہ ذیل قسمیں ہیں:

(اے، بی، سی، ڈی، ای، کے، پی)

حیاتین اے (Vitamin A):

مچھلی، انڈے کی زردی، دُودھ، مکھن، گاجر، پالک، میتھی، سلاد، گوبھی، ٹماٹر، آم، سنگترہ وغیرہ میں پائی جاتی ہیں۔

فوائد:

1- یہ حیاتین جسمانی تعمیر اور نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔
2- جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتی ہیں۔
3- بیماریوں سے بچاتی ہیں۔
4- ہاضمے کے عمل کو تیز کرتی ہیں۔

کمی کے اثرات:

حیاتین الف کی کمی کی وجہ سے آشوبِ چشم، جلد کی بیماریاں، گلے کی سوزش، نزلہ، زکام، بدہضمی، قوت مدفعت کی کمی اور معدے کی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔ جسم بڑھنا بند ہو جاتا ہے۔

حیاتین بی (Vitamin B):

غلّے، خمیری آٹے، چاول اور گیہوں کے چھلکے میں پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ گوبھی، آلو، انڈے، ٹماٹر، تازہ دُودھ اور سبزیوں میں موجود ہوتی ہے۔

کمی کے اثرات:

اس کی کمی کی وجہ سے ''بیری بیری (Beri Beri)'' کا مرض ہو جاتا ہے۔ اس بیماری میں اعصاب کا ورم، دل کا خراب ہونا، دل کا جسامت میں بڑھنا، دل کی دھڑکن تیز ہونا اور سانس پھول جاتا ہے۔ جسم میں پانی اکٹھا ہو جاتا ہے۔ بھوک کی کمی، اعصابی کمزوری اور خون کی کمی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

حیاتین بی2 (Vitamin B 2):

خمیر، سبز پتوں والی سبزیوں، دُودھ، انڈے، مچھلی، جگر اور گردے میں پائی جاتی ہیں۔

کمی کے اثرات:

اسکی کمی کے باعث جلدی بیماریاں، معدہ کی بیماریاں، منہ اور زبان میں زخم، نشوونما میں کمی اور اسہال کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

حیاتین بی6 (Vitamin B 6)

انڈے کی زردی، مٹر، سویابین، خمیر، گوشت، جگر، دُودھ اور سبزیوں میں پائی جاتی ہیں۔ اس کی کمی کی وجہ سے نشوونما رک جاتی ہے۔ عضلات (Muscles) کمزور ہو جاتے ہیں۔

حیاتین بی 12 (Vitamin B_{12}):

جگر، دودھ اور خمیر میں پائی جاتی ہیں، اس کی کمی کی وجہ سے خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے اور بچوں کی نشوونما رک جاتی ہے۔

حیاتین سی (Vitamin C):

تازہ پھلوں، خصوصاً سنگترے، مالٹے، لیموں، ٹماٹر، گاجر وغیرہ میں پائی جاتی ہیں۔ یہ حیاتین آملہ میں سب سے زیادہ ہوتی ہیں۔

حیاتین ڈی (Vitamin D):

یہ حیاتین مچھلی کے جگر کے تیل، دودھ، مکھن، بالائی اور انڈوں میں ملتی ہیں۔ یہ حیاتین چونے اور فاسفورس کو جزو بدن بناتی ہیں اس لیے یہ ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہیں۔

کمی کے اثرات:

ہڈیوں کا ٹیڑھا پن (Rickets) اور دانتوں کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ خواتین کو حمل اور دودھ پلانے کے زمانے میں ان حیاتین کی بہت سخت ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ حیاتین بچوں کے لیے بھی بہت ضروری ہیں۔

حیاتین ای (Vitamin E):

یہ حیاتین گیہوں کے بیج اور دیگر اناجوں کے بیجوں میں پائی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ سبزیوں، مکھن، دودھ اور زیتون کے تیل میں بھی ہوتی ہیں اس کی کمی سے تولید و تناسل کے نظام میں خلل پیدا ہو جاتا ہے۔

حیاتین کے (Vitamin K):

یہ پتوں والی سبزیوں میں بکثرت پائی جاتی ہیں۔ سویابین کے تیل اور سمندری گھاس میں بھی کافی مقدار میں ہوتی ہیں۔ یہ حیاتین جگر کے فعل کو درست رکھتی ہیں اور بہتے ہوئے خون کو جمنے میں مدد دیتی ہیں اس کے علاوہ یہ خون کو گاڑھا کرتی ہیں۔

حیاتین پی (Vitamin P):

یہ حیاتین سنگترے، مالٹے، لیموں کے چھلکے میں پائی جاتی ہیں۔ خوراک میں ان کی موجودگی سے خون کی شریانیں اور وریدیں درست حالت میں رہتی ہیں۔

5- معدنی نمکیات (Minerals):

نمکیات ہماری غذا کا ایک اہم حصہ ہے۔ جسم کے ہر خلیے میں ان کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان میں مشہور یہ ہیں۔ گندھک (Sulphur)، کیلشیم (Calcium)، فولاد (Iron)، خوردنی نمک (Sodium Chloride)، فاسفورس (Phosphorus)، آیوڈین (Iodine)، پوٹاشیم (Potassium)، میگنیشیم (Magnesium) وغیرہ۔ غذا میں ان کی کمی یا غیر موجودگی سے مختلف بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ یہ دودھ، سبزیوں، پھل، انڈے، مچھلی اور اناج وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔

-6 پانی (Water):

اگرچہ پانی میں کوئی حرارہ نہیں ہوتا لیکن یہ خوراک کا اہم ترین جزو ہے اور اس کے بغیر زندگی ممکن ہی نہیں۔ ہمارے جسم کا قریباً 70 فیصد حصہ پانی ہے۔ یہ پانی کئی طریقوں سے کم ہوتا رہتا ہے۔ اس کی کو پورا کرنے کے لیے اور ہضم شدہ خوراک کو تحلیل کرنے کے لیے خوراک میں اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ فضلات کو جسم سے باہر خارج کرتا ہے۔ خون کو پتلی حالت میں رکھتا ہے تاکہ خون تمام بدن میں جاری رہے۔ یہ موسم گرما میں جسم کے درجہ حرارت کو اعتدال پر رکھتا ہے۔ ایک آدمی کو روزانہ قریباً اڑھائی لیٹر پانی کی ضرورت ہوتی ہیں۔ پانی کا کچھ حصہ کھانے کی چیزوں میں موجود ہوتا ہے۔

متوازن غذا (Balance Diet)

تعریف:

''متوازن غذا سے مُراد وہ غذا ہے جو صحت کو بحال رکھے اور معمول کی زندگی کے لیے مطلوبہ توانائی اور نشو ونما کے علاوہ تولیدی ضروریات بھی پوری کرے'' یعنی اس میں وہ تمام غذائی اجزا موجود ہوں، جن سے جسم کی مناسب نشو ونما ہو، صحت برقرار رہے اور انسان اپنے روزمرہ کے فرائض عمدگی سے سرانجام دے سکے۔ ان خصوصیات سے عاری غذا ''غیر متوازن غذا'' کہلاتی ہے جو جسم کی تمام ضروریات کو پورا نہیں کر سکتی اور اس وجہ سے انسان مختلف امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ متوازن غذا میں تمام غذائی اجزا مثلاً لحمیات، نشاستہ دار غذا، روغنیات، حیاتین، نمکیات اور پانی مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ غذا زود ہضم اور خوش ذائقہ ہونی چاہیے۔ متوازن غذا ہمارے جسم کو صحیح مقدار میں حرارت مہیا کرتی ہے۔ علم غذائیت میں حرارہ ''کیلوری'' (Calorie) ایک حرارت ناپنے کا پیمانہ ہے۔ جتنی حرارت ایک ہزار مکعب سینٹی میٹر (1000cc) پانی کو ایک ڈگری سینٹی گریڈ تک گرم کرنے کے لیے درکار ہیں، ایک حرارہ کہلاتا ہے۔

متوازن غذا کے اوصاف (Characteristics of Balance Diet):

متوازن غذا میں مندرجہ ذیل چھ اجزا مناسب مقدار میں ہونے چاہئیں:

-1 لحمیات، نشاستہ، روغنیات، نمکیات، حیاتین اور پانی لازمی جز ہیں۔

-2 یہ زود ہضم اور خوش ذائقہ ہونی چاہیے۔

-3 خوراک بدل بدل کر کھانی چاہیے کیونکہ ایک ہی قسم کی غذا جسم کی تمام ضروریات کو پورا نہیں کر سکتی۔

-4 غذا جسم کو کام کی نوعیت کے مطابق مناسب حرارے مہیا کر سکے۔ غذا کا تعین کرتے وقت ان باتوں کو مدِنظر رکھنا چاہیے۔

-1 عمر:

بچوں کو نشو ونما کے لیے زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ طالب علموں کو خوراک کے علاوہ پھل وغیرہ بھی استعمال کرنے چاہئیں۔

2- جنس:

عورتیں مردوں کی نسبت کم مشقت کرتی ہیں، اس لیے انہیں کم غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔

3- آب وہوا (موسم):

سرد ملکوں میں گرم ملکوں کی نسبت زیادہ چکنائی استعمال کی جاتی ہے تاکہ جسم میں زیادہ حرارت پیدا ہو۔ اسی طرح سردیوں کے موسم میں گرمیوں کی نسبت زیادہ روغنیات استعمال ہوتے ہیں۔

4- پیشہ:

جسمانی مشقت کرنے والوں کو زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ تمام اوصاف متوازن غذا ہی میں پائے جاتے ہیں۔ غیر متوازن خوراک کا صحت اور نشوونما پر بُرا اثر پڑتا ہے اور انسان کئی بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اس سے جسم میں قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے۔

5- جسامت اور وزن:

بڑے جسم کے انسان کو چھوٹے جسم والے کی نسبت زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

مشروبات

مشروبات سے مراد وہ تمام اشیا ہیں جو پینے کے کام آتی ہیں۔ ان کے پینے سے طبیعت کو فرحت حاصل ہوتی ہے اور عمل انہضام میں مدد ملتی ہے۔ پانی تمام مشروبات کا بڑا جز ہے۔

مشروبات کی مندرجہ ذیل قسمیں ہیں:

1- وہ مشروبات جن میں الکحل نہیں ہوتی (Non-Alcoholic) مثلاً شربت، کافی، لسی، چائے، کوکو۔ کوک، قہوہ، جوس وغیرہ۔

2- وہ تمام مشروبات جن میں الکحل ہوتی ہے (Alcoholic) مثلاً مختلف قسم کی شراب وغیرہ۔

مشروبات کی اقسام:

چائے (Tea):

چائے کا پودا جھاڑی نما ہوتا ہے۔ اس کے پتے سکھا کر استعمال کیے جاتے ہیں۔ اُبلتے ہوئے پانی میں یہ پتے ڈالنے سے پینے کے لیے چائے بنائی جاتی ہے۔ ہمارے ہاں شاید چائے جتنا مقبول مشروب کوئی نہیں۔ سردیاں ہوں یا گرمیاں، چائے کا استعمال عام ہے۔ چائے میں از خود تو غذائیت بالکل نہیں ہوتی البتہ دودھ اور چینی ملانے سے اس میں کچھ غذائیت پیدا ہو جاتی ہے۔

چائے کے اجزائے ترکیبی "ٹینن" (Tannin)، "تھین" (Theine) اور ایک خوشبودار تیل (Volatile Oil) پر مشتمل ہے۔

''ٹینن'' (Tannin):

ایک کیمیائی مادہ ہے جو خشکی اور قبض کرتا ہے۔ چائے کو زیادہ دیر پانی میں جوش دینے سے یہ کیمیائی مادہ نکلتا ہے۔ یہ معدے اور انتڑیوں کے استر کی جھلی کو نقصان پہنچاتا ہے۔ غذا کو ناقابلِ ہضم بنا دیتا ہے اور معدے کے فعل کے لیے مضر ہے۔

''تھین'' (Theine):

چائے میں یہ مادہ ایسا ہے جو اعصاب کو تحریک دیتا ہے۔ یہ پانی میں فوراً حل ہو جاتا ہے۔ ''ٹینن'' اور ''تھین'' کے علاوہ چائے میں ایک خوشبودار تیل (Volatileoil) بھی خفیف مقدار میں ہوتا ہے اور اس کی بدولت چائے میں مہک پیدا ہوتی ہے۔ لیکن یہ جلد ہی اڑ جاتا ہے۔

چائے کے فائدے اور نقصانات:

عضلات اور اعصاب کے لیے محرک ہے۔ تھکان دُور کرتی ہے۔ پسینہ لاتی ہے اور سردیوں میں حرارت پیدا کرتی ہے۔ اس کا کثرت سے استعمال مُضر اثرات کا حامل ہے۔

یہ سانس اور قلب کی رفتار تیز کرتی ہے۔ قبض کرتی ہے۔ نیند گھٹاتی ہے۔ جسم میں رعشہ اور اختلاج قلب پیدا کرتی ہے۔ اس کا زیادہ استعمال بھوک کو مارتا ہے۔ معدہ اور انتڑیوں کے استر کو نقصان پہنچاتی ہے۔

''کافی'' (Coffee):

''کافی'' بھی چائے کی طرح ایک پودا ہے۔ پودے کے بیجوں کو بھون کر اور پھر ان کو پیس کر ''کافی'' بناتے ہیں۔ اس کو بھی چائے کی طرح اُبلتے ہوئے پانی میں ڈال کر تیار کرتے ہیں اور کم از کم دس پندرہ منٹ تک دم دیتے ہیں۔

کافی کے دو بڑے اجزا ''کیفین'' (Caffeine)، ''ٹینن'' (Tannin) ہیں۔ ان کے علاوہ اس میں ایک خوشبودار تیل بھی ہوتا ہے۔ ''کیفین'' کے اثرات بھی تھین (Theine) جیسے ہی ہیں۔ مجموعی طور پر کافی کے وہی فائدے اور نقصان ہیں جو چائے کے ہیں۔

البتہ چائے کے مقابلے میں کافی زیادہ متحرک (Stimulant) ہے۔ کافی کا زیادہ استعمال بھی اعصاب، دل اور عضلاتِ انہضام کے لیے مضر ہے۔ تھکان دُور کرنے کے لیے خوراک اور آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ محض چائے یا کافی کے استعمال سے یہ حاصل نہیں ہوتے، اس لیے ان اشیا کا استعمال حدِ اعتدال میں کرنا چاہیے۔

''کوکو'' (Cocoa):

یہ ایک پودے کے بیج ہوتے ہیں جو جنوبی امریکہ، افریقہ کے مغربی ساحل اور جزائر غرب الہند میں کاشت کیا جاتا ہے۔ کوکو میں پروٹین 16 فیصد، چکنائی 55 فیصد اور نشاستہ 22 فیصد ہوتا ہے۔ اس لیے کوکو ایک غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں الکلی نما مادہ ''تھیو برومن'' (Theino-bromin) بھی ہوتا ہے جو کہ اعصاب کو تحریک اور تقویت دیتا ہے۔ اس کی تیاری میں چکنائی نکال کر اس میں نشاستہ اور شکر شامل کر دیے جاتے ہیں۔ چائے اور قہوہ کے برعکس کوکو کو پانی میں ڈال کر خوب پکایا جاتا ہے تا کہ نشاستہ قابلِ ہضم ہو جائے۔

شکنجبین:

یہ چینی کے شربت اور لیموں کے رس کا محلول ہوتا ہے۔ گرمیوں میں پیاس بجھا کر جسم میں حیاتین ج (Vitamin C) مہیا کرتا ہے۔ خون پیدا کرتا ہے اور ہاضمہ میں مدد دیتا ہے۔ اس کے پینے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ نزلہ، زکام سے بچاؤ کے لیے مدافعت پیدا کرتا ہے۔

لسی:

یہ مشروب دہی کو بلو کر حاصل ہوتا ہے۔ گرمیوں کے موسم میں لسی زیادہ تر استعمال کی جاتی ہے۔ یہ زود ہضم اور فرحت بخش ہوتی ہے۔ اس سے طاقت پیدا ہوتی ہے اور یہ درازی عمر کا باعث ہوتی ہے۔

شربت:

شربت وہ شیریں رقیق سیال ہے جو چینی یا شہد اور کسی پھل کے رس سے تیار کیا جاتا ہے۔ مشروبات میں شربت کو ایک خاص مقام حاصل ہے۔ اس کے استعمال سے دل و دماغ میں فرحت پیدا ہوتی ہے۔ یہ انواع واقسام کے پھلوں سے بھی تیار کیا جاتا ہے اور باعث تقویت وتراوت ہوتا ہے۔ جوس یا شربت بیماری اور تندرستی دونوں حالتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

موسم گرما میں شربت ایک نعمت خصوصی تصور کیا جاتا ہے۔ گرمی کی شدت اور حرارت سے پژمردہ دل و دماغ کو شربت کے استعمال سے تراوت اور سکون ملتا ہے۔ شربت کئی قسم کے پھلوں اور جڑی بوٹیوں وغیرہ سے تیار کیے جاتے ہیں۔

چیدہ چیدہ شربت مندرجہ ذیل ہیں:

شربتِ انار:

دل و دماغ کو فرحت دیتا ہے۔ لوگ اسے آبِ حیات سے تشبیہ دیتے ہیں کیونکہ اس کی رنگت دیکھ کر دل و دماغ میں سرور اور تسکین کی لہر پیدا ہوتی ہے۔ انار، سنگترے اور مالٹے کے رس طبیعت میں شگفتگی اور فرحت پیدا کرتے ہیں۔

شربتِ بادام:

بادام کے مغزیات سے یہ شربت تیار کیا جاتا ہے۔ دل و دماغ کی تقویت کے لیے لاجواب ہے۔ اس کے استعمال سے پیاس رفع ہوتی ہے۔ دماغی وبدنی ریاضت کرنے والوں کے لیے اکسیر ہے۔

شربتِ سیب:

بہت نفیس شربت ہے۔ دل و دماغ، معدہ اور جگر کو تقویت دیتا ہے۔ طبیعت میں فرحت اور بدن میں چستی پیدا کرتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ یہ شربت استعمال کرنے والا شخص ہر وقت ہشاش بشاش رہتا ہے۔

شربتِ صندل:

یہ شربت پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ گرمی کی تپش کو دور کرتا ہے۔ دل و دماغ کے لیے مقوی اور فرحت افزا ہے اور مصفیٰ خون ہے۔

شربتِ عناب:

یہ شربت کھانسی، دردِ سر، فشارِ خون، چیچک وخسرہ جیسے امراض میں بہت مفید ہے۔

شربتِ روح افزا:

دل و دماغ کو فرحت بخشنے والا بے نظیر شربت ہے۔ پیاس رفع کرتا ہے۔

دورِ حاضر کے جدید مشروبات اور پھلوں کے رس (سکوائش)

اورنج سکوائش:

یہ سکوائش دوسرے مشروبات کی نسبت زیادہ پسندیدگی کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ عموماً سنگترے اور مالٹے کی رس سے تیار کیا جاتا ہے۔

مینگو سکوائش:

یہ عمدہ سکوائش آم کے رس سے تیار کیا جاتا ہے۔ نہایت فرحت بخش ہوتا ہے۔

لیمن سکوائش:

یہ سکوائش لیموں سے تیار کیا جاتا ہے۔

لیمن بارلے:

یہ نفاست پسند احباب کے لیے بے نظیر تحفہ ہے۔ جَو اور لیموں کے رس کا ایک نفیس مرکب ہے جو موسم گرما میں نازک مزاج اُمرا اور رؤسا کے لیے ایک پسندیدہ اور بیش قیمت مشروب تصور کیا جاتا ہے۔

مہلک مشروب:

ماسوائے اس کے کہ الکحل صنعتی مشینوں اور سائنس میں کارآمد ہو، انسان کے ذاتی استعمال کے لیے مضر ہے کیونکہ یہ حقیقت میں ایک زہریلا مادہ، جو بہت کم مقدار میں بھی انسان کے اعضا، بافتوں اور مرکزی اعصابی نظام کو نقصان پہنچاتا ہے۔ ''الکحل'' مختلف قسم کی شراب (وسکی، بیئر، رم، برانڈی وغیرہ) میں پائی جاتی ہے۔ ہر ایک میں اس کی مقدار مختلف ہوتی ہے لیکن ان میں سے کسی کو بھی زیادہ مقدار میں پینے سے نشہ ہو جاتا ہے۔ پینے والے کی طبیعت بے قابو ہو جاتی ہے۔ اس کے اندازِ فکر میں لاپرواہی آ جاتی ہے اور

قوت مناظرہ متاثر ہو جاتی ہے۔ چنانچہ انسان حیوانوں کی سی حرکتیں کرنے لگ جاتا ہے۔ چونکہ اعصاب پر بھی قابو نہیں رہتا، اس لیے نشے کی حالت میں خطرناک حادثات کا امکان بڑھ جاتا ہے اور گاہے بگاہے یہ موت کا باعث بن جاتا ہے۔

اگر ''الکحل'' کا متواتر استعمال ہوتا رہے تو انسان کو الکحل پینے کی عادت پڑ جاتی ہے اور پینے کی مقدار میں خواہ مخواہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ شراب پینے والے کو بعض دفعہ اپنی ناپسندیدہ حرکات پر ندامت بھی ہوتی ہے، کیونکہ نشے کی حالت میں ناز یبا گفتگو کرتا ہے اور بعض اوقات سخت سست باتیں کہہ جاتا ہے۔ شراب پینے کے عادی لوگ عموماً معدے کی بیماریوں، دردِ سر اور جگر کی خرابی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

الکحل جسم میں عارضی طور پر حرارت پیدا کرتی ہے لیکن اس میں غذائیت مطلق نہیں ہوتی۔ یہ انسان کی ذہنی اور جسمانی نشوونما کو پسپا کرتی ہے۔

طبی امداد:

نشے کی حالت میں بعض اوقات دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور پسینہ کثرت سے آتا ہے۔ ایسی حالت میں ترش اشیا (لیموں، اچار وغیرہ) دے کر الکحل کے اثر کو دور کرنا چاہیے۔ نشے کی حالت میں بغیر غذا کے سونے سے الکحل جگر اور معدے کی جھلی پر تباہ کن اثرات پیدا کرتی ہے۔

☆☆☆☆☆