

## موٹاپے پر کنٹرول بہت سی بیماریوں سے بچاتا ہے، ماہرین طب

"متوازن غذا انسانی صحت کی محافظ ہے" عالمی یوم خوراک کے موقع پر ماہرین کا سیمینار سے خطاب

اسلام آباد (شاف رپورٹر) آبادی کا ایک بڑا حصہ موٹاپے کے مرض میں مبتلا ہو چکا ہے جسکی وجہ سے غیر متوازن غذا کا استعمال اور جسمانی مشقت میں کمی ہے۔ موٹاپا بہت سی جسمانی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ جبکہ موٹاپے پر کنٹرول کر کے بہت سی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ ایسی خوراک جس میں تمام غذائی اجزاء صحیح تناسب سے موجود ہوں وہ نہ صرف انسان کی بہتر نشوونما کیلئے ضروری ہے بلکہ جسم کو مختلف پیچیدہ اور خطرناک امراض سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ انسانی جسم کو ہمہ وقت غذائیت کی ضرورت ہوتی ہے جو صرف متوازن اور صحت بخش غذا سے ہی حاصل ہو سکتی جب

کہ غیر متوازن غذا موٹاپے کا سبب بن سکتی ہے۔ ان خیالات کا اظہار غذائی ماہرین نے شفا انٹرنیشنل ہسپتال میں "عالمی یوم خوراک" کے موقع پر "موٹاپا کیسے کم کریں" کے موضوع پر منعقد کئے گئے سیمینار کے موقع پر خطاب کرتے ہوئے کیا۔ سیمینار میں ماہرین غذا سمیت ڈاکٹروں، طلباء اور مختلف شعبہ زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد نے شرکت کی۔ شفا انٹرنیشنل کے شعبہ غذا و غذائیت کی سربراہ ڈاکٹر رزان خان نے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ ہمیں صحت بخش غذا کا انتخاب کرتے ہوئے ضروری حد تک کیلوریز اور بنیادی غذائی اجزاء کو ضرور مد نظر رکھنا چاہیے۔



چیف ایڈیٹر: ضیا شاہد

Daily  
KHABRAIN

وزنامہ

ایڈیٹر: امتنان شاہد

جمعۃ المبارک 24 جمادی الاول 1437ھ 04 مارچ 2016ء 21 چاکن 2072 ب

موٹاپے پر کنٹرول کر کے بہت سی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے: ماہرین غذا

متوازن غذا انسانی صحت کی محافظ ہوتی ہے اور غیر متوازن خوراک صحت کیلئے تباہ کن

اور خطرناک امراض سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ انسانی جسم کو ہمہ وقت غذائیت کی ضرورت ہوتی ہے جو صرف متوازن اور صحت بخش غذا سے ہی حاصل ہو سکتی ہے۔ ان خیالات کا اظہار غذائی ماہرین نے شفا انٹرنیشنل ہسپتال میں "عالمی یوم خوراک" کے موقع پر "مٹاپا کیسے کم کریں" کے موضوع پر منعقد کئے گئے سیمینار کے موقع پر خطاب کرتے ہوئے کیا۔

اسلام آباد (نیوز رپورٹر) آبادی کا ایک بڑا حصہ موٹاپے کے مرض میں مبتلا ہو چکا ہے جسکی وجہ سے غیر متوازن غذا کا استعمال اور جسمانی مشقت میں کمی ہے۔ مٹاپا بہت سی جسمانی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ جبکہ مٹاپے پر کنٹرول کر کے بہت سی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ ایسی خوراک جس میں تمام غذائی اجزاء صحیح تناسب سے موجود ہوں وہ نہ صرف انسان کی بہتر نشوونما کیلئے ضروری ہے بلکہ جسم کو مختلف پیچیدہ





اسلام آباد، عالمی یوم خوراک کے موقع پر نجی ہسپتال کے زیر اہتمام ”مٹاپہ کیسے کم کریں“ کے عنوان سے منعقدہ سیمینار سے مقررین خطاب کر رہے ہیں

## مٹاپے پر کنٹرول کر کے بہت سی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے، ماہرین

اسلام آباد (نیوز رپورٹر) آبادی کا ایک بڑا حصہ مٹاپے کے مرض میں مبتلا ہو چکا ہے جسکی وجہ سے غیر متوازن غذا کا استعمال اور جسمانی مشقت میں کمی ہے۔ مٹاپا بہت سی جسمانی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ جبکہ مٹاپے پر کنٹرول کر کے بہت سی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ ایسی خوراک جس میں تمام غذائی اجزاء صحیح تناسب سے موجود ہوں وہ نہ صرف انسان کی بہتر نشوونما

9

بقیہ  
جسم

لیئے ضروری ہے۔ بلکہ جسم کو مختلف پیچیدہ اور خطرناک امراض سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ انسانی جسم کو ہمہ وقت غذائیت کی ضرورت ہوتی ہے جو صرف متوازن اور صحت بخش غذا سے ہی حاصل ہو سکتی ہے جبکہ غیر متوازن غذا مٹاپے کا سبب بن سکتی ہے۔ ان خیالات کا اظہار غذائی ماہرین نے شفا انٹرنیشنل ہسپتال میں ”عالمی یوم خوراک“ کے موقع پر ”مٹاپا کیسے کم کریں“ کے موضوع پر منعقد کئے گئے سیمینار کے موقع پر خطاب کرتے ہوئے کیا۔ سیمینار میں ماہرین غذا سمیت ڈاکٹروں، طلباء اور مختلف شعبہ زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد نے شرکت کی۔ شفا انٹرنیشنل کے شعبہ غذا و غذائیت کی سربراہ ڈاکٹر زان خان نے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ ہمیں صحت بخش غذا کا انتخاب کرتے ہوئے ضروری حد تک کیلوریز اور بنیادی غذائی اجزاء کو ضرور مد نظر رکھنا چاہیے۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ غذا میں فائبر، وٹامن اے، کیلشیم اور آئرن کا استعمال زیادہ جبکہ چکنائی و چربی، سوڈیم اور کولسٹرول کم ہونا چاہیے۔ انہوں نے حاضرین کو مشورہ دیا کہ صحت مند رہنے کیلئے مختلف قسم کی غذا استعمال کریں۔ ورزش کریں۔ مناسب حد تک سوئیں اور اپنے وزن کو نہ بڑھنے دیں۔



# Pakistan OBSERVER

March 04, 2016

## Junk food causes serious health complications: experts

STAFF REPORTER

ISLAMABAD—SIH organized a nutrition open house for public awareness on healthy weight loss and interactive session to mark the March National Nutrition Month.

This event was followed by a free nutrition camp consisting of nutritional screening, assessment and dietary counseling on same day. Dr. Rezzan Khan, Consultant Nutritionist at SIH, conducted the workshop attended by large numbers of both men and women. Weight Loss Program members gathered to discuss their struggles and share success achieved through professional help. Helpful strategies, tips and motivating experiences were shared among the attendees.

Dr. Rezzan Khan, Consultant Nutritionist at SIH and Islamabad Chapter in Charge of Pakistan Nutrition and Dietetic Society, presented briefly on

weight loss management in relation to various theories such as; obesity is an inflammatory disease, obesity is a microbial related disease and obesity is a brain (i.e. behavioral) disease.

Diet has recently been shown to strongly and rapidly influence the composition of the gut microbiota. She informed the audience that unhealthy diets causes inflammation in the body and leads to obesity. To prevent the reduction of the good bacteria one should be; beware of antibiotics (do not use them unnecessarily), limit or avoid processed food, avoid artificial sweeteners, eat a predominantly plant based diet, and consume both soluble and insoluble fiber for lifelong health.

She also pointed out that an overweight person is not necessarily an obese person, as obesity is an excess of body fat, resulting in significant impairment of health. Besides losing weight is not necessarily the same as

losing fat. So once determined to shed off body fat, proper nutrition consultancy is a must.

Scientific Weight Loss Program is offered by the Shifa Nutrition Clinic supported by the latest computer-based assessment that ascertains the exact amount of currant fat, lean body mass and water contents and the basal metabolic rate of the individual. These metrics can lead to very precise diagnosis and treatment. At Shifa, every nutritional plan is tailored to the specific need of the individual patient.

The SIH Weight Loss Program ensures that the patient receives potent behavior modification training and cognitive restructuring in order to remove the underlying causes of the excess weight. Also, they are provided with supervised, patient specific healthy diet and exercise plans that are designed to achieve permanent weight management.





روزنامہ اساس راولپنڈی 04 مارچ 2016ء

## مٹاپے پر کنٹرول کر کے بہت سی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے ماہرین

متوازن غذا انسانی صحت کی محافظ اور غیر متوازن خوراک صحت کیلئے تباہ کن ہے، سیمینار سے خطاب

سے ہی حاصل ہو سکتی جب کہ غیر متوازن غذا مٹاپے کا سبب بن سکتی ہے۔ ان خیالات کا اظہار غذائی ماہرین نے شفا انٹرنیشنل ہسپتال میں "عالمی یوم خوراک" کے موقع پر "مٹاپا کیسے کم کریں" کے موضوع پر منعقد کئے گئے سیمینار کے موقع پر خطاب کرتے ہوئے کیا۔ سیمینار میں ماہرین غذا سمیت ڈاکٹروں، طلباء اور مختلف شعبہ زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد نے شرکت کی۔ شفا انٹرنیشنل کے شعبہ غذا و غذائیت کی سربراہ ڈاکٹر رزان خان نے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ ہمیں صحت بخش غذا کا انتخاب کرتے ہوئے (باقی صفحہ 7 بقیہ نمبر 10)

اسلام آباد (نامہ نگار خصوصی) آبادی کا ایک بڑا حصہ مٹاپے کے مرض میں مبتلا ہو چکا ہے جسکی وجہ سے غیر متوازن غذا کا استعمال اور جسمانی مشقت میں کمی ہے۔ مٹاپا بہت سی جسمانی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ جبکہ مٹاپے پر کنٹرول کر کے بہت سی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ ایسی خوراک جس میں تمام غذائی اجزاء صحیح تناسب سے موجود ہوں وہ نہ صرف انسان کی بہتر نشوونما کیلئے ضروری ہے بلکہ جسم کو مختلف پیچیدہ اور خطرناک امراض سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ انسانی جسم کو ہمہ وقت غذائیت کی ضرورت ہوتی ہے جو صرف متوازن اور صحت بخش غذا



اسلام آباد شفا انٹرنیشنل ہسپتال میں "عالمی یوم خوراک" کے موقع پر "منعقدہ سیمینار میں ماہرین غذا، طلباء و دیگر شریک ہیں





## بیماریوں سے بچنے کیلئے موٹاپے پر قابو پانا ضروری ہے، ڈاکٹر رزان

متوازن اور صحت بخش غذا سے بیماریوں پر کنٹرول پایا جاسکتا ہے، مقررین کا سیمینار سے خطاب

کریں " کے موضوع پر منعقد کئے گئے سیمینار سے خطاب کرتے ہوئے کیا۔ ڈاکٹر رزان خان نے کہا کہ ہمیں صحت بخش غذا کا انتخاب کرتے ہوئے ضروری حد تک کیلوریز اور بنیادی غذائی اجزاء کو ضرور مد نظر رکھنا چاہئے، ماہرین خوراک و زراعت معاشرے میں اپنا کردار ادا کرتے ہوئے عوام میں بہتر غذائی عادات کے متعلق آگاہی پیدا کر سکتے ہیں۔ جسم کے ہر کلوگرام وزن کیلئے 30 سے 35 کلو کیلوریز لازمی ہیں۔

اسلام آباد (دنیا رپورٹ) آبادی کا ایک بڑا حصہ موٹاپے کے مرض میں مبتلا ہو چکا ہے جسکی وجہ سے غیر متوازن غذا کا استعمال اور جسمانی مشقت میں کمی ہے۔ بیماریوں سے بچنے کیلئے موٹاپے پر قابو پانا ضروری ہے، متوازن اور صحت بخش غذا کے استعمال سے کئی بیماریوں پر کنٹرول پایا جاسکتا ہے۔ ان خیالات کا اظہار غذائی ماہرین نے شفا انٹرنیشنل ہسپتال میں "عالمی یوم خوراک" کے موقع پر "موٹاپا کیسے کم



سول سوسائٹی کے افراد شفاء انٹرنیشنل ہسپتال میں موٹاپا کے حوالے سے منعقدہ سیمینار میں شریک ہیں