غذائیت اور طبی فوائد سے بھرپور لذیذ پھل

آڑو اور لیچی

حکیم قاضی ایم اے خالد

الخالد ڈیجیٹل پبلی کیشنز

Smart Book For Mobile Devices

آڑو اور لیچی

مصنف و مولف: حکیم قاضی ایم اے خالد

طبع اول: 11 جون 2023

الخالد ڈیجیٹل پبلی کیشنز

32 ذیلدار روڈ اچھرہ لاہور پاکستان

فون 37428285-042 موبائل 03034125007

qazimakhalid@gmail.com

VISIT US: https://hakeemkhalid.fitness.blog

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

نٓ وَالۡقَلَمِ وَمَا یَسۡطُرُوۡنَ

صحت مند رہنے کیلئے آڑو کھائیں

فرحت بخش، میٹھا اور پر کشش مہک سے لبریز آڑو مختلف اقسام و ذائقوں کی وجہ سے دنیا بھر میں پسند کیا جاتا ہے آڑو ایک لذیذ خوراک تو ہے ہی لیکن صحت مند رہنے کیلئے بھی اس کا کھانا نہائت ضروری ہے ۔آڑو میں کیلشئیم، پوٹاشیم، میگنیشیم، آئرن،

میگنیز، زنک، اور کاپر پایا جاتا ہے انتہائی کم کیلوریز پر مشتمل یہ پھل غذائی ریشہ (فائبر) کا بہت اچھا ذریعہ ہے۔اسی وجہ سے آڑو کا استعمال موٹاپا کم کر کے سلم وسمارٹ رکھتا ہے اینٹی انفلیمنٹری خاصیت سے بھرپور اور برے کولیسٹرول کو کم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔موٹاپا، ذیابیطس، آنکھوں کی کمزوری اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرتا ہے۔اچھی قسم کے آڑو کو ہمیشہ چھلکے کے ساتھ کھائیں تاہم آڑو کی بعض اقسام ایسی ہیں جنھیں چھلکے سمیت نہیں کھانا چاہئے' آڑو آپکی مجموعی صحت کے لئے بے پناہ مفید ہے۔آڑو کے کچھ اہم فوائد درج ذیل ہیں اور مجھے امید ہے کہ ان فوائد کو جان کر یقینا آپ آڑو اپنی غذا میں ضرور شامل کریں گے۔

دن میں تقریبا دو سے تین آڑو کھانے سے آنکھوں کی صحت میں اچھی پیش رفت ہوتی ہے موتیا بند وضعف بصارت میں مفید ہے عمر اور دوسرے عوامل آپ کی نظر کو نمایاں طور پر متاثر کر سکتے ہیں لیکن

آڑو ایک ایسا پھل ہے جو آنکھوں کو مخصوص غذائی اجزا فراہم کرنے کے لئے بہت اہم کردار ادا کرتا ہے تا کہ نقصان دہ عناصر سے بہتر طریقے سے مقابلہ کر سکے۔ زیادہ تر ماہرین نے آنکھوں کی صحت مند ہونے کے لیئے قدرتی اجزا کے طور پر گاجر کو ترجیح دی ہے لیکن آنکھوں کیلئے ماہرین نے آڑو کی افادیت کو بھی گاجر کے مساوی تسلیم کیا ہے۔ آڑو بیٹا کیروٹین کے مجموعہ کے ساتھ جسم کے تمام حصوں میں خون کی گردش کو بڑھانے کے علاوہ آنکھوں کے پٹھوں کی فعالیت کو بہتر بنانے کے قابل بناتا ہے۔

آڑو کئی قسم کے کینسرز سے مدافعت پیدا کرتا ہے وٹامن سی اور مفید اینٹی آکسیڈنٹ کا بہترین ذریعہ ہونے کے باعث آڑو کینسر کے ان ذرات کی تشکیل کو روکتا ہے جو کینسر کا سبب بنتے ہیں اعلیٰ فائبر پر مشتمل ہونے کے باعث بڑی آنت کے کینسر سے بچاتا ہے۔

وہ تمام پھل جو اینٹی آکسیڈنٹ اور وٹامن سی پر مشتمل ہوں اور آپ انھیں انکی قدرتی حالت میں کھائیں تو یہ پھل جھریاں کم کر کے مجموعی طور پر جلد کی ساخت کو بہتر بنانے اور اوزون کی تہہ ہٹنے نیز آلودگی کے باعث ہونے والے جلد کے نقصانات سے لڑنے کی صلاحیت رکھتے ہیں وٹامن سی کولیجن کی پیداوار میں مدد فراہم کرتا ہے جو آپکی جلد کے نظام میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ مزیدار پھل مدافعاتی نظام کے کام کاج کیلئے ایک بوسٹر کے طور پر کام کرتا ہے آڑو جلد کی حفاظت بھی کرتا ہے اور ان وجوہات کو روکتا ہے جن سے چہرے کو نقصان پہنچتا ہے۔ آڑو خاص طور پر

آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے اور جھریوں کے خاتمہ کیلئے انتہائی مفید ہے۔

ٹیکساس اے اور ایم کی جانب سے ایک اور مطالعہ کے مطابق آڑو اور آلو بخارا کا ایکسٹریکٹ چھاتی کے کینسر کے خلیات کی سب سے جارحانہ اقسام کا خاتمہ کرنے میں موثر ہیں اور اس عمل سے عام صحت مند خلیوں کو نقصان بھی نہیں پہنچتا ہے۔

ایک درمیانہ آڑو دو گرام فائبر مہیا کرتا ہے۔ تحقیق کے مطابق ٹائپ ون ذیابیطس میں اعلیٰ غذائی ریشہ کے باعث خون میں شوگر

کی سطح کم ہوتی ہے اور ٹائپ ٹو ذیابیطس میں بلڈ شوگر میں انسولین کی سطح میں بہتری آتی ہے۔

شوگر سے بچاؤ میں وزن کم کرنا انتہائی اہم ہے اگر کوئی شخص وزن کم کرنے کا خواہاں ہے تو اسے چاہیئے کہ روزانہ کھانے کی منصوبہ بندی میں آڑو کو بھی شامل کرے۔ ایک آڑو میں اگر کلوریز کو شمار کیا جائے تو یہ 86 کلوریز شمار ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ آڑو میں چربی یا چکنائی کی مقدار صفر کے قریب ہے۔ آپ کے ڈائٹ پلان کی منصوبہ بندی کیلئے آڑو ایک بہترین انتخاب ہے۔

آڑو میں موجود فائبر، پوٹاشیم، وٹامن سی، اور فیٹی ایسڈ موجود ہوتے ہیں جو دل کی صحت برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ پوٹاشیم کی مقدار میں اضافہ کے ساتھ ساتھ سوڈیم کی مقدار میں کمی جیسی اہم غذائی تبدیلی کسی بھی شخص میں دل کی بیماری کے خطرات کو کم کر سکتی ہے۔

مطالعہ سے ثابت ہوا ہے کہ جو افراد ایک دن میں 4069 ملی گرام

پوٹاشیم لیتے ہیں تو انمیں 49 فیصد دل کے مرض کے باعث موت کا خطرہ کم ہوتا ہے ان لوگوں کے مقابلے میں جو ایک دن میں 1000 ملی گرام پوٹاشیم لیتے ہیں۔

آڑو میں وٹامن اے، وٹامن سی، وٹامن ای، آئرن، زنک، میگنشیئم اور کیلشیئم کی موجودگی سے یہ زہریلے مادوں کا دفاع بھی کرتا ہے۔ آڑو مکمل طور پر ہمارے جسم کی فلاح کیلئے فائدہ مند مرکب کی طویل فہرست کے ساتھ حیرت انگیز طور پر کام کرتا ہے۔ انسانی جسم کو روزانہ کی بنیاد پر کئی ایجنٹوں اور زہریلے مادوں

کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ان ٹاکسن کا کام گردوں میں اضافی دباؤ ڈالنا اور نظام کو روکنا ہے۔ پوٹاشیئم اور آڑو میں موجود غذائی ریشہ کے ساتھ گردوں کو بہتر کام کرنے کی کمک حاصل ہوتی ہے۔ ماہرین یہ بھی کہتے ہیں کہ آڑو کے غذائی اجزا دردناک السر کو بڑھنے سے روکتے ہیں۔ اگر آپ اپنے گردوں کی روائتی صفائی (ڈی ٹاکسن) کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو چاہیے کہ آپ آڑو کو اپنی روزمرہ کی غذا میں شامل کرلیں۔

طبی ماہرین اسے قبض کشا بھی قرار دیتے ہیں ساتھ ساتھ جسم میں غدود اور رسولیوں کی پیداوار کو روکنے کے علاوہ جوڑوں کے درد میں مبتلا افراد کثرت سے استعمال کرسکتے ہیں۔ آڑو کے استعمال سے وٹامن ای اور ڈی کا تیز تر حصول ممکن ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ استھما (دمہ) جیسی بیماریوں میں بھی افاقہ ممکن ہے۔

طب قدیم کے مطابق آڑو درج ذیل حیرت انگیز فوائد رکھتا ہے۔

آڑو منہ کی بدبو ختم کرتا ہے اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔

آڑو جگر کی امراض میں بے حد مفید ہے۔فیٹی لیور میں فائدہ مند ہے۔

جنھیں زیادہ گرمی لگتی ہے ان لوگوں کے لئے آڑو بہترین پھل ہے۔

گرمی کے باعث بھوک نہ لگنے میں بہترین پھل ہے۔اور پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔

گرمی کے بخار میں مریض کو آڑو کھلانے سے مریض کی طبیعت کو فرحت پہنچتی ہے۔

آ ڑو کے پتوں کا جوشاندہ پینے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں
آڑو کھانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

آ ڑو کی گٹھلی کا روغن بواسیر، کان کے درد اور بہرے پن کے لئے
مفید ہے۔

آ ڑو کی گٹھلی کا روغن بالوں کی امراض اور انکی زیبائش کیلئے مفید
ہے۔

آ ڑو کی گٹھلی میں موجود مغز کو ہرے دھنیے کے ساتھ پیس کر لگانے
سے پھنسیاں دور ہو جاتی ہیں۔

آ ڑو کے پھول خواتین میں ایام کی بے قاعدگی میں مفید ہے۔

طبِ یونانی میں آ ڑو کے پھول کھانسی دور کرنے میں مفید سمجھے
جاتے ہیں تاہم حاملہ خواتین کیلئے مضر ہے اس لئے وہ استعمال نہ
کریں۔

دنیا بھر میں آڑو کے بطور پھل کھانے کے ہزاروں استعمالات ہیں
۔ پیچ شیک، اسکوائش، جیم کے علاوہ کاسمیٹکس میں بھی آڑو استعمال

ہوتا ہے۔فی الحال یہاں اس کے شربت اور کسٹرڈ کی تراکیب نذر قارئین ''سمارٹ بک'' ہذا ہیں۔

آڑو کا شربت

آڑو اچھے بڑے بڑے ایک کلو

چینی ڈیڑھ کلو

پانی ایک کلو

ترکیب: آڑو چھیل کر اس کے ٹکڑے کرلیں اور اندر سے گٹھلی نکال دیں، اب اسمیں پانی ڈال کر بلینڈر میں بلینڈ کرلیں اور باریک کپڑے میں چھان لیں اور اسمیں چینی ڈال کر چولھے پر چڑھا دیں اور جوش آنے دیں دو چار منٹ پکنے دیں، ایک دو جوش کے بعد اتار لیں، اتارنے سے پہلے دیکھ لیں اگر شربت ایک تار ہو گیا ہو یا ایک قطرہ نیچے گرائیں پھیلے نہ تو تیار ہے، اب اسے ٹھنڈا ہونے دیں، ٹھنڈا ہونے پر اسکو بوتلوں میں بھر لیں۔

آڑو کا کسٹرڈ

آڑو چار عدد

کسٹرڈ دو چھوٹے پیکٹ

دودھ ایک لیٹر

چینی آدھی پیالی

ترکیب: آڑو کو دھو کر اور صاف کر کے بیچ میں سے کاٹ کر گٹھلی نکال دیں اور باقی گودے کے گول گول قتلے کاٹ لیں۔ پانی یا

دودھ میں کسٹرڈ گھول لیں۔ دودھ ایک دیگچی میں ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں۔ جب ابلنے لگے تو اس میں کسٹرڈ ڈال دیں اور ساتھ ساتھ چمچہ ہلاتے جائیے تاکہ گٹھلی نہ بننے پائے۔ تھوڑا سا گاڑھا ہونے پر چینی ڈال دیں اور مزید پکائیں۔ گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو ایک شیشے کے پیالے میں ڈالیں اور اوپر آڑو کے قتلے سجا کر فریج میں رکھ دیں۔ جم جائے تو نکال لیں اور پیش کریں۔ ☆☆

لیچی کھائیں‘ صحت پائیں

لیچی امراض جگر‘ یرقان‘ فیٹی لیور میں فائدہ مند ہے
لیچی موٹاپا دور کر کے سمارٹ کرتی ہے

لیچی کا نباتاتی نام لیچی چائنین سیس Litchi Chinenses ہے۔ لیچی میں باہر کی طرف ایک پتلا اور سخت سرخ گلابی چھلکا ہوتا ہے جس پر تیز نوکدار ابھار ہوتے ہیں اس کے اندرونی جانب ایک جھلی ہوتی ہے جس میں لیچی کا

سفید گودا بڑے سے بیج کے ساتھ لپٹا ہوتا ہے گودے کا ذائقہ نہائت شیریں اور خوش مزہ ہوتا ہے۔ اطباء کے مطابق لیچی کا مزاج سرد و تر درجہ دوم ہے لیچی کا اصل وطن چین ہے لیکن یہ بھارت میں بہار کے ضلع مظفر پور، اتر پردیش میں ہمالہ کے دامن، ڈھیرہ دون کی وادی نیز آسام و مغربی بنگال کے علاوہ پاکستان میں سندھ کے بعض علاقوں میں بھی کاشت کی جاتی ہے لیچی کے درخت کی ایک اور خوبی یہ ہے کہ اس میں پھول لگتے ہی شہد کی مکھیاں پالی جاتی ہیں۔ اور اس سے تیار ہونے والا شہد

انتہائی عمدہ ہوتا ہے۔

لیچی ایک عمدہ اور نفیس صحت بخش لذیذ پھل ہے۔ لیچی میں کیلشیم، میگنیشیم، پوٹاشیم، سوڈیم، وٹامن اے' بی' سی' تھائیمین' زنک' کاپر اور ریبوفلووین پایا جاتا ہے۔ لیچی دماغ کو طاقت دیتی ہے مفرح ومقوی قلب ہے دل کی کمزوری اور خفقان یعنی دل کی دھڑکن یکدم تیز ہو جانے میں بہت زیادہ مفید ہے۔ لیچی پیاس بجھاتی ہے۔جگر کے بیشتر امراض خصوصاً جگر بڑھنے نیز فیٹی لیور میں نہائت فائدہ مند ہے ہاتھ پاؤں کی جلن و یرقان میں مفید ہے۔ لیچی کم مقدار میں زیادہ دورانیہ بعد کھانا زیادہ مفید ثابت ہوتی ہے۔ دو سے تین دانے چھ' چھ گھنٹے کے بعد کھانے سے خون صالح پیدا کرتی ہے۔ تازہ ترین تحقیقات کے مطابق لیچی کا استعمال ہر قسم کے کینسر سے بچاتا ہے خصوصاً اینٹی بریسٹ کینسر ہے۔ خواتین کی ہڈیوں کے بھر بھرے پن میں موثر ہے۔

متعدد کلینیکل ٹرائلز سے لیچی کے جو جدید فوائد سامنے آئے ہیں وہ

قارئین ''سمارٹ بک'' ہذا کیلئے درج ذیل ہیں۔

قوت مدافعت میں اضافہ کیلئے:۔

لیچی کے اندر وٹامن سی کی بھرپور مقدار پائی جاتی ہے اس کے ساتھ ہی یہ 100 فیصد روزانہ ایسکوربک ایسڈ اے بی اے بھی فراہم کرتی ہے جو قوت مدافعت کے لیے مفید ثابت ہے۔ وٹامن سی خون کے وائٹ سیلز کو بھی متحرک کرتے ہیں۔

قوت ہاضمہ کیلئے:۔

لیچی فائبر بھی فراہم کرتی ہے جو کہ ہاضمے کی قوت کو بڑھاتا ہے۔

اس کی وجہ سے قبض، پیشاب اور پیٹ میں تکالیف کی شکایت سے محفوظ رہا جا سکتا ہے جب کہ یہ گیسٹرک کی شکایت کو بھی دور کر دیتی ہے جس کی وجہ سے ہاضمے کا نظام بہتر طور پر کام کرتا ہے۔

اینٹی وائرل:۔

لیچی میں پرانتھوسایانڈنز اور لیچی ٹینین ہوتا ہے جس کے اندر یہ خاصیت پائی جاتی ہے کہ وہ ہر قسم کے وائرس سے تحفظ فراہم کر سکتا ہے اور اس طرح جسم میں وائرس کو پھیلنے سے روکتا ہے۔

بلڈ سرکولیشن میں اضافہ کیلئے:۔

لیچی میں کاپر کی مقدار بھی شامل ہوتی ہے جس کی مدد سے جسم میں خون کی گردش بہتر ہوتی ہے جب کہ آئرن اور کاپر جسم میں ریڈ بلڈ سیلز بنانے کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔

ریڈ بلڈ سیلز کی تعداد زیادہ ہونا خون کی گردش، آرگنز اور سیلز کی Oxygenation بڑھاتے ہیں۔

ہائپر ٹینشن کیلئے:۔

لیچی ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے یہ بلند فشار خون کو قابو کرتی ہے کیونکہ اس میں شامل فلوئیڈ بلڈ پریشر کو نارمل کرتا ہے۔

لیچی میں پوٹاشیم زیادہ اور سوڈیم کم پایا جاتا ہے جو کہ بلڈ پریشر کا توازن برقرار رکھنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

چہرے اور امراض جلد کیلئے:۔

لیچی جلد کو جھائیوں، داغ اور دھبوں سے محفوظ رکھتی ہے۔اس میں پائے جانے والے وٹامن سی جلد کی ان شکایات کو دور کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

موٹاپے اور وزن میں کمی کیلئے:۔

لیچی میں کیلوریز کی مقدار کم ہوتی ہے اس لیے یہ وزن کو بڑھنے نہیں دیتی اور سلم رکھتی ہے۔اس پھل میں فائبر کی مقدار وزن کم کرنے میں ایک اہم کردار ادا کرتی ہے جب کہ اسے وزن کم کرنے کے لیے آئیڈیل پھل بھی سمجھا جاتا ہے۔

سوزش سے بچاؤ کیلئے:۔

لیچی فلیوونائڈز سے بھرپور ہوتی ہے جو ٹشوز کو نقصان پہنچنے سے بچاتے ہیں اور اس کی مدد سے سوزش سے بھی محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

ہڈیوں کی مضبوطی کیلئے:۔

لیچی میں شامل میگنیشیم، فاسفورس، آئرن، میگنیز اور کاپر کیلشیم کو ہڈیوں میں جذب کرتے ہیں جس کی وجہ سے ہڈیاں مضبوط اور طاقتور رہونے میں مدد ملتی ہے۔

لیچی کولاڈا

لیچی کولاڈا ایک اٹالین ریسیپی ہے جو پوری دنیا میں مشہور ہے۔

ساتویں صدی عیسوی میں اٹلی کے لوگ لیچی سے مشروب تیار کیا کرتے تھے۔خاص طور پر خاص تہواروں اور بڑے فنکشنز پر یہ مشروب پیش کیا جاتا تھا اس کا نسخہ نذر قارئین ہے۔

اجزا:

لیچی کا پلپ (گودا) سو گرام

کوکونٹ ملک ایک کپ

کریم آدھا کپ

چینی دو چمچ

برف حسب ضرورت

ترکیب: جوسر مشین میں لیچی، کوکونٹ ملک، چینی شامل کر کے بلینڈ کرلیں۔تین سے پانچ منٹ تک بلینڈ کرنے کے بعد جب لیچی کا پیسٹ بن جائے اس میں آدھا کپ فریش کریم اور آئس کیوب شامل کریں اور پھر بلینڈ کریں، آپ کی ڈرنک لیچی کولاڈا تیار ہے۔

پریزینٹیشن:۔

گلاس میں ڈال کر فریش کریم اور لیچی کے گودے سے سجا کر پیش کریں یا خود پیئیں۔

احتیاط:۔

لیچی کی مقدار خوراک سو گرام ہے اس سے زیادہ استعمال سے بعض اوقات حلق اور زبان پر دانے نکل آتے ہیں۔لیچی بلغم کو بڑھاتی ہے اس لیے دمہ کے مریض اور بلغمی مزاج والے زیادہ استعمال نہ کریں۔اس کے کھانے کے تقریباً 2 گھنٹے بعد پانی پینا چاہیے، پہلے پانی پینا نقصان دہ ہوسکتا ہے۔☆☆

HAKEEM KHALID

03034125007
03334222129

hakeemkhalid.fitness.blog

Khalid Khandani Dawakhana,
32 Zaildar Road Ichhra Lahore.