



asian women for health
Vi Sức Khỏe Phụ Nữ Châu Á
亚洲健康女性

AWFH is a peer-led, community-based network dedicated to advancing Asian women's health and wellness through education, advocacy, and support.



غذا کی سفارشات

ہم نے یہ گائیڈ اس لیے بنائی ہے تاکہ AAPI اپنی خوراک میں توازن تلاش کر سکیں اور یہ سمجھ سکیں کہ ہم اپنے بڑھتے ہوئے خطرے کے عوامل کو کس طرح بہتر طریقے سے منظم کر سکتے ہیں اور ثقافتی طور پر متعلقہ کھانوں کے ساتھ صحت کے دیگر عام حالات کو روک سکتے ہیں!

ذیابیطس

ذیابیطس ایک دائمی صحت کی حالت ہے جو متاثر کرتی ہے کہ آپ کا جسم انسولین کو توانائی میں کیسے بدلتا ہے۔

یہ ایشیائی امریکی کمیونٹی میں موت کی 5ویں بڑی وجہ ہے۔

ذیابیطس کا انتظام

آپ کے کھانے میں کم از کم آدھی پلیٹ میں نشاستہ دار سبزیوں شامل ہونی چاہئیں

چربی والی مچھلی کی زیادہ تر اقسام بہت اچھی ہوں گی! **اشارہ**

یہاں کچھ مثالیں ہیں جو پہلے ہی عام طور پر ایشیائی کھانوں میں پائی جاتی ہیں:

سبزیوں

چینی پالک
بانس ٹہنیاں
چایوٹے
لیکس
بھنڈی

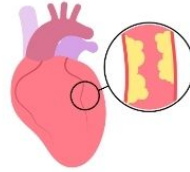
پروٹین

پورے انڈے
ایڈامامے
دالیں
ٹوفو
تلپیا



کولیسٹرول بڑھنا

کولیسٹرول ایک مومی، چربی جیسا مادہ ہے جو ہمارے خون کے بہاؤ میں پایا جاتا ہے۔ ہائی کولیسٹرول کا کل +200 mg/dL ہوتا ہے۔



تاہم، کولیسٹرول کی کسی بھی سطح کے لیے، جنوبی ایشیائی باشندوں یا دیگر نسلی گروہوں میں دل کی بیماری کا خطرہ دوگنا ہے۔

ہائی کولیسٹرول کا انتظام

کلید یہ ہے کہ سیر شدہ چکنائی والی غذاؤں کو محدود کیا جائے اور ایسی غذاؤں کا انتخاب کریں جن میں ٹرانس فیٹ، سوڈیم اور اضافی شکر کم ہو۔

صحت مند چربی → غیر صحت بخش چربی

آلو کے چپس
مکھن
آئس کریم
سرخ گوشت
کافی کریم

میٹھے آلو کے فرائز
اضافی کنواری زیتون کا تیل
ایواکادو
چربی والی مچھلی
ناریل ملا دودھ

کینسر سے بچاؤ کے لیے تجاویز

کیا آپ جانتے ہیں

کینسر ایشیائی امریکیوں کے لیے موت کی سب سے بڑی وجہ ہے؟



تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ سویا فوڈز دراصل بعض کینسر کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں اور ان خواتین میں کینسر کے دوبارہ ہونے کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں جو روزانہ 1-2 سرونگ کھاتے ہیں۔

کروسیفیرس سبزیوں

سبزیوں اپنے اعلیٰ فائبر مواد کے لیے مشہور ہیں اور کینسر کے خطرے کو نمایاں طور پر کم کر سکتی ہیں!

بوکچوئے
گوبھی

واٹر کریس
ڈائیکون

بروکولی
گوبھی

