مفت گائیڈ · پاکستانی ایڈیشن

کم چینی، کم چربی

کم چینی والی مفت اور عملی گائیڈ، کچھ خریدنے کی ضرورت نہیں: ورزش + پروٹین + فائبر + کم چینی + معتدل خسارہ + 16 گھنٹے کا روزہ

16 گھنٹے	1.2 سے 1.6 گرام	300 سے 500
روزہ، ہفتے میں 5 سے 6 دن	پروٹین فی کلو	کیلوریز کا روزانہ خسارہ

ڈاکٹر بندر کتبی

کنسلٹنٹ برائے تاخیرِ اولاد اور ٹیسٹ ٹیوب بے بی (IVF)، ذیلی تخصص (کینیڈا اور فرانس)

مزید معلومات کے لیے: ویب سائٹ دیکھیں drbanderkutbi.com

drbanderkutbi.com

اردو پاکستانی ایڈیشن 2 · نومبر 2026

اس گائیڈ کے بارے میں

عضلات بچاتے ہوئے چربی کم کرنے کی عملی گائیڈ، عام بالغ افراد کے لیے، پاکستانی کھانوں اور ماحول کے مطابق۔ یہ بتاتی ہے کہ پلان کیوں کام کرتا ہے، پھر اس کے چھ ستون، پھر وہ مفت عادتیں جو اس کا اثر بڑھاتی ہیں۔ تمام مثالیں اور اعداد فرضی اور صرف وضاحت کے لیے ہیں۔

اعلانِ دستبرداری

یہ گائیڈ صرف عمومی معلومات اور آگاہی کے لیے ہے۔ مصنف اس گائیڈ کے مواد سے ہٹ کر کوئی ذاتی طبی، غذائی یا ورزشی مشورہ نہیں دیتا۔ جو شخص اپنی حالت کے مطابق خاص پلان چاہتا ہے وہ کسی مستند ماہرِ غذائیت (کلینیکل ڈائیٹیشن) اور تربیت یافتہ فٹنس ٹرینر سے رجوع کرے، اور کسی بھی طبی مسئلے میں اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرے۔

شروع کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کریں اگر آپ:

- انسولین یا سلفونائل یوریا گروپ کی گولیاں (جو شوگر کم کر دیتی ہیں) یا شوگر کی کوئی اور دوا لے رہے ہیں۔
- GLP-1 قسم کی یا وزن کم کرنے کی کوئی اور دوا استعمال کر رہے ہیں۔
- معدے کا آپریشن (سلیو یا بائی پاس) کروا چکے ہیں۔
- حاملہ ہیں یا بچے کو دودھ پلا رہی ہیں، یا آپ کی عمر 18 سال سے کم ہے۔
- گردے یا جگر کی بیماری، گنٹھیا (گاؤٹ) یا یورک ایسڈ زیادہ ہونے کا مسئلہ رکھتے ہیں۔
- کھانے کی بے ترتیبی کی بیماری (جیسے بہت زیادہ کھانا یا بھوک ختم ہو جانا) کی تاریخ رکھتے ہیں۔
- دل کی بیماری، بے قابو بلڈ پریشر یا کوئی اور دائمی بیماری رکھتے ہیں۔

فہرست

پورا فارمولا ایک صفحے میں 4

یہ پلان کیوں کام کرتا ہے؟ 5

اپنا ہدف سمجھیں: چربی اور عضلات، ترازو نہیں 6

فرضی مثالیں: ترازو کیا چھپاتا ہے 7

پہلا ستون: ورزش 9

دوسرا ستون: پروٹین 10

تیسرا ستون: فائبر 25 سے 35 گرام 12

چوتھا ستون: کم چینی، کاربوہائیڈریٹس ورزش کے آس پاس 13

پانچواں ستون: معتدل خسارہ 300 سے 500 کیلوریز 14

چھٹا ستون: 16 گھنٹے کا روزہ 14

پورے دن کا نمونہ 17

بھاری اور تیل والے کھانوں کے بہتر متبادل 18

مفت اضافے 19

بھوک اور پانی کا انتظام 19

کیلوریز کے جال 20

ریکارڈ اور نگرانی 21

معدے کے آپریشن اور وزن کی دواؤں کے ساتھ 22

عام سوالات 23

چیک لسٹ 24

حوالہ جات 25

1 پورا فارمولا ایک صفحے میں

عضلات بچاتے ہوئے چربی کم کرنا کسی ایک چیز سے نہیں ہوتا بلکہ ایک مکمل فارمولے سے ہوتا ہے۔ چھ ستون ایک ساتھ اپنائیں، پھر مفت عادتیں شامل کریں:

1۔ ورزش: ہفتے میں 2 سے 3 بار مزاحمتی ورزش + ہفتے میں 150 منٹ کارڈیو، اور لگاتار دو دن سے زیادہ ورزش کے بغیر نہ گزاریں۔

2۔ پروٹین: روزانہ جسمانی وزن کے ہر کلو پر 1.2 سے 1.6 گرام، جو کھانے کی کھڑکی کے اندر پورا ہو۔

3۔ فائبر: روزانہ 25 سے 35 گرام: سبزی، دالیں، چنے، آٹے کی چپاتی اور پھل۔

4۔ کم چینی: مٹھائی، میٹھے مشروبات اور چائے کی چینی کم سے کم، اور تھوڑے سے پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس ورزش کے آس پاس۔

5۔ معتدل خسارہ: روزانہ ضرورت سے 300 سے 500 کیلوریز کم، اس سے زیادہ نہیں۔

6۔ 16 گھنٹے کا وقفے وقفے کا روزہ: ہفتے میں 5 سے 6 دن، ورزش کھانے کی کھڑکی کے اندر (اگر روزہ ساتھ اپنائیں)، اور جلدی والی کھڑکی بہتر ہے۔

مفت اضافے: 7 سے 8 گھنٹے نیند، کھانے کے بعد 10 سے 15 منٹ واک، کھانے کی ترتیب (پہلے سبزی اور پروٹین، روٹی چاول آخر میں)، ہر 30 منٹ بیٹھنے کے بعد 2 منٹ کھڑے ہونا، ذہنی دباؤ کم کرنا، اور صبح کی دھوپ۔

اس گائیڈ کے تمام اعداد و شمار عمومی اور وضاحتی ہیں، کوئی ذاتی نسخہ نہیں۔

2 یہ پلان کیوں کام کرتا ہے؟

سیدھی سی بات: ورزش «گودام» کھولتی ہے، روزہ اور معتدل خسارہ جسم کو چربی استعمال کرنے پر مجبور کرتے ہیں، اور پروٹین عضلات بناتا اور بچاتا ہے۔

1۔ ورزش گلائیکوجن کا ذخیرہ خالی کرتی ہے

گلائیکوجن وہ شوگر ہے جو عضلات اور جگر میں جمع رہتی ہے۔ ورزش، خاص طور پر مزاحمتی ورزش اور درمیانی رفتار کا کارڈیو، اس کا کچھ حصہ خرچ کر دیتی ہے۔ ورزش کے بعد عضلات یہ ذخیرہ آپ کے کھانے کی شوگر سے دوبارہ بھرتے ہیں، یوں شوگر خون میں رہنے یا چربی بننے کے بجائے عضلات میں جاتی ہے۔

2۔ ورزش کے دوران: عضلات انسولین کے بغیر شوگر کھینچتے ہیں

عضلاتی خلیے میں شوگر داخل کرنے والے «دروازے» ہوتے ہیں جنہیں **GLUT4** کہتے ہیں۔ عام طور پر انہیں کھولنے کے لیے انسولین کا اشارہ چاہیے، لیکن ورزش کے دوران عضلات کا سکڑنا ان دروازوں کو انسولین کے بغیر ہی خلیے کی سطح پر لے آتا ہے۔ اسی لیے انسولین کی مزاحمت والے لوگوں میں بھی ورزش کے دوران عضلات خون سے شوگر کھینچتے ہیں۔

3۔ ورزش کے بعد: انسولین کی حساسیت 24 سے 48 گھنٹے بڑھی رہتی ہے

ورزش کا اثر اس کے ختم ہونے پر ختم نہیں ہوتا؛ عضلات تقریباً ایک سے دو دن تک انسولین کو بہتر جواب دیتے ہیں۔ اسی لیے:

- **دو دن سے زیادہ ورزش کے بغیر نہ گزاریں:** تاکہ یہ اثر پورا ہفتہ تازہ رہے۔
- **تھوڑے سے پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس ورزش کے آس پاس رکھیں:** اس وقت عضلات انہیں سب سے بہتر قبول کرتے ہیں۔

4۔ امائنو ایسڈ اینٹیں ہیں، اور کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی تعمیر کی توانائی

پروٹین ٹوٹ کر امائنو ایسڈ بنتا ہے، جو **تعمیری مواد** ہیں جن سے جسم ورزش کے بعد عضلات کی مرمت کرتا اور نئے عضلات بناتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی وہ **توانائی** ہیں جو «مستری» کو کام کے لیے چاہیے۔ اس لیے روزانہ کافی پروٹین کے ساتھ مناسب توانائی چاہیے، نہ بہت زیادہ نہ بہت کم: معتدل خسارہ، فاقہ نہیں۔

خلاصہ: باقاعدہ ورزش + کافی پروٹین + معتدل خسارہ = جسم کمی والی توانائی چربی سے لیتا ہے، اور عضلات بچا رہتا ہے کیونکہ وہ «استعمال» ہو رہے ہیں اور انہیں تعمیری مواد مل رہا ہے۔

3 اپنا ہدف سمجھیں: چربی اور عضلات، ترازو نہیں

ترازو پر آپ کا وزن ایک ہی عدد ہے جو چار مختلف چیزوں کو جمع کرتا ہے: چربی، عضلات، پانی اور ہڈیاں۔ اسی لیے دو لوگوں کا وزن بالکل برابر ہو سکتا ہے مگر شکل اور صحت میں وہ بالکل مختلف ہوں۔

اصل ہدف ہے **عضلات برقرار یا زیادہ، اور چربی کا فیصد کم**۔ ہو سکتا ہے ترازو رکا رہے جبکہ چربی کم اور عضلات زیادہ ہو رہے ہوں؛ یہ بہترین پیش رفت ہے۔ پانی کی وجہ سے ترازو روز اوپر نیچے ہوتا ہے (نمک، کاربوہائیڈریٹس، نیند، ورزش اور ماہواری کی وجہ سے)۔

مفت پیمانہ: کمر کا ناپ

ہفتے میں ایک بار، صبح ناشتے سے پہلے، ناف کی سطح پر نرم انچی ٹیپ سے بغیر کھینچے کمر ناپیں۔ پھر اسے اپنے قد پر تقسیم کریں: عمومی ہدف **0.5 سے کم**۔

مثال: قد 170 سینٹی میٹر اور کمر 94 سینٹی میٹر ← 94 ÷ 170 = 0.55۔ ہدف کمر 85 سینٹی میٹر سے کم۔

باڈی کمپوزیشن اسکین (اختیاری، اگر میسر ہو)

یہ مشین تقریباً ایک منٹ میں چربی اور عضلات کا اندازہ لگاتی ہے، اور بہت سے جموں اور کلینکس میں ہوتی ہے۔ اگر میسر ہو تو تقریباً ہر 4 ہفتے بعد اسی مشین پر اور انہی حالات میں ناپیں: صبح، خالی پیٹ، واش روم کے بعد، اور اس سے پہلے ورزش کے بغیر۔ جن کے جسم میں کوئی الیکٹرانک طبی آلہ لگا ہو اور حمل کے دوران عام طور پر یہ استعمال نہیں ہوتی۔

عدد	آسان مطلب	اچھی پیش رفت
چربی کا فیصد (PBF)	آپ کے وزن کا کتنا فیصد چربی ہے	کم ہو
عضلاتی وزن (SMM)	وہ عضلات جو جسم کو حرکت دیتے ہیں	برقرار رہے یا بڑھے
کمر کا ناپ	گھر پر مفت متبادل	کم ہو
وزن	صرف پروٹین کے حساب کے لیے	کامیابی کا پیمانہ نہیں

فرضی مثالیں: ترازو کیا چھپاتا ہے

یہ تمام مثالیں فرضی ہیں اور صرف وضاحت کے لیے بنائی گئی ہیں؛ ان میں کسی حقیقی شخص کا ڈیٹا نہیں۔

1۔ وزن بالکل ایک جیسا... جسم مختلف

	شخص الف	شخص ب
وزن	85.0 کلو	85.0 کلو
عضلاتی وزن	27.0 کلو	38.5 کلو
چربی کا وزن	37.0 کلو	18.0 کلو
چربی کا فیصد	43.5%	21.2%

سبق: ترازو نے ایک ہی عدد دکھایا، لیکن شخص ب کے عضلات تقریباً 11.5 کلو زیادہ اور چربی تقریباً 19 کلو کم ہے۔

2۔ «نارمل» وزن مگر چربی زیادہ

ایک فرضی خاتون: وزن 58 کلو اور BMI 22 (نارمل حد میں)، لیکن عضلات 19.5 کلو (نارمل سے کم) اور چربی کا فیصد 37% (زیادہ)۔

سبق: ترازو اور BMI نے «بہترین» کہا، مگر عضلات اور چربی کی لائنوں نے اصل حقیقت دکھائی۔

3۔ اسکین کی رپورٹ: کہاں دیکھیں؟

تین لائنیں تلاش کریں: عضلاتی وزن (Skeletal Muscle Mass)، چربی کا وزن (Body Fat Mass) اور چربی کا فیصد (Percent Body Fat)۔ ہر لائن کے ساتھ ہلکی پٹی نارمل حد دکھاتی ہے۔ ہر بار پچھلی رپورٹ سے انہی تین اعداد کا موازنہ کریں۔

4۔ ترازو رکا ہوا... جسم بدل گیا

	پہلا ناپ	تقریباً ڈھائی ماہ بعد
وزن	64.0 کلو	63.9 کلو
عضلاتی وزن	20.0 کلو	22.0 کلو
چربی کا فیصد	39.5%	34.5%

سبق: عضلات تقریباً 2 کلو زیادہ اور چربی 3 کلو سے زیادہ کم، جبکہ ترازو تقریباً نہیں ہلا۔

5۔ پہلے اور بعد: اصل پیش رفت ایسی دکھتی ہے

فرضی مثال	چربی % پہلے	بعد میں	مدت
«نارمل» وزن اور کم عضلات	45%	30%	6 ماہ
ایک سال پابندی، عضلات تقریباً 3 کلو زیادہ	38%	24%	ایک سال

ان مثالوں میں پروگرام ایک ہی ہے: مزاحمتی ورزش، کارڈیو، مناسب غذا اور وقفے وقفے کا روزہ۔ کامیابی کے لیے ہفتے نہیں، مہینوں کی پابندی چاہیے۔

4 پہلا ستون: ورزش (مزاحمت + کارڈیو)

جزو	ہفتہ وار ہدف
کارڈیو (پارک میں تیز واک، سائیکل، سیڑھیاں، تیراکی...)	**150 منٹ** درمیانی شدت سے، مثلاً 5 × 30 منٹ
مزاحمت (جسمانی وزن، مشینیں یا وزن)	**2 سے 3** بار، پورا جسم یا اوپر/نیچے
سنہری اصول	**لگاتار دو دن سے زیادہ ورزش کے بغیر نہیں**

- **درمیانی شدت:** آپ چھوٹے جملوں میں بات کر سکیں، مگر لمبی بات چیت مشکل ہو۔
- **مزاحمت:** 6 سے 8 حرکات جو پورے جسم کو کور کریں، 2 سے 3 سیٹ، اور ہر سیٹ اس وقت ختم کریں جب ابھی 2 سے 3 تکرار مزید کر سکتے ہوں۔
- **شروع کے لیے گھر کافی ہے:** بغیر کسی سامان کے جسمانی وزن کی ورزشیں، اور تیز واک۔
- **گرمی میں:** واک صبح سویرے یا مغرب کے بعد، یا گھر کے اندر۔
- تفصیل، تصویریں اور ہفتہ وار جدول ساتھ والی **ورزش کی گائیڈ** میں ہیں۔

ورزش کھانے کی کھڑکی کے اندر (اگر روزہ ساتھ اپنائیں): بہتر ہے کھانے کے ایک سے دو گھنٹے بعد ورزش کریں، پھر ورزش کے بعد پروٹین والا کھانا کھائیں۔ انسولین یا شوگر کم کرنے والی دوا لینے والے ڈاکٹر کی اجازت کے بغیر خالی پیٹ ورزش نہ کریں۔

5 دوسرا ستون: پروٹین 1.2 سے 1.6 گرام فی کلو

روزانہ پروٹین (گرام) = جسمانی وزن (کلو) × 1.2 سے 1.6۔ اس گائیڈ میں وزن کا یہی واحد استعمال ہے۔ زیادہ سے زیادہ حد **2.5 گرام فی کلو** ہے، اس سے اوپر کبھی نہیں۔

جسمانی وزن	1.2 ×	1.6 ×	2.5 × (حد)
60 کلو	72 گرام	96 گرام	150 گرام
70 کلو	84 گرام	112 گرام	175 گرام
80 کلو	96 گرام	128 گرام	200 گرام
90 کلو	108 گرام	144 گرام	225 گرام
110 کلو	132 گرام	176 گرام	275 گرام

- **زیادہ تر بالغوں کے لیے 1.2 سے 1.6 کافی ہے۔** 1.6 سے اوپر (2.5 تک) صرف سخت مزاحمتی ورزش کرنے والوں کے لیے، صحت مند گردوں کے ساتھ اور ماہر کے مشورے سے۔
- **جن کا وزن بہت زیادہ ہے** (BMI تقریباً 35 سے زیادہ): کم والی حد (1.2) سے شروع کریں، کیونکہ کل وزن ضرورت کو بڑھا کر دکھاتا ہے۔
- **اسے 3 سے 4 کھانوں میں بانٹیں،** ہر ایک میں تقریباً 25 سے 40 گرام پروٹین، **اور یہ کھانے کی کھڑکی کے اندر پورا ہو۔** ورزش کے بعد ایک کھانا پروٹین والا ہو۔
- گردے کی بیماری والے پروٹین بڑھانے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

عام پاکستانی کھانوں سے پروٹین

سب سے مفید پیمانہ ہے ہر 100 کیلوریز میں پروٹین کے گرام: یہ جتنا زیادہ ہو، اتنی کم کیلوریز میں ہدف پورا ہوتا ہے۔ قدریں تقریبی ہیں (کم تیل میں پکا ہوا)۔

کھانا (مقدار)	کیلوریز	پروٹین	گرام/100 کیلوری
چکن تکہ یا گرلڈ سینہ، بغیر کھال (100 گرام)	165	31 گرام	19
توا یا گرلڈ مچھلی (100 گرام)	118	25 گرام	21
کم چکنائی والا سادہ دہی (200 گرام)	126	11 گرام	8
کم چکنائی والا قیمہ، کم تیل (100 گرام پکا ہوا)	217	26 گرام	12
سیخ کباب، گرلڈ (2 عدد، تقریباً 100 گرام)	220	18 گرام	8
انڈے (2 عدد، تقریباً 100 گرام)	143	13 گرام	9
پنیر (50 گرام)	133	9 گرام	7
کم چکنائی والا دودھ (ایک گلاس، 250 ملی لیٹر)	105	9 گرام	8
دال مسور یا مونگ، پکی ہوئی (100 گرام)	116	9 گرام	8
ابلے سفید چنے (100 گرام)	164	9 گرام	5
بھنے چنے (30 گرام)، کیلوریز کا دھیان	111	6 گرام	5

کچا اور پکا: گوشت پکنے پر تقریباً 30% وزن کھو دیتا ہے؛ 100 گرام پکا ≈ 140 گرام کچا۔ ہر بار ایک ہی طریقے سے حساب لگائیں۔

گھریلو پیمانے (تقریبی)

پیمانہ	تقریباً
درمیانی چپاتی (آٹے کی، بغیر گھی)	40 گرام، تقریباً 110 کیلوریز
ایک کٹوری پکی دال یا سالن	150 سے 200 گرام

ہتھیلی کے برابر چکن یا مچھلی کا ٹکڑا	تقریباً 100 گرام پکا ہوا
ایک بڑا چمچ تیل یا گھی	تقریباً 13 گرام، 120 کیلوریز
ایک چھوٹا چمچ تیل / چینی	5 گرام تیل (45 کیلوری) / 4 گرام چینی (16 کیلوری)
ایک کپ (چائے والا)	تقریباً 200 ملی لیٹر

6 تیسرا ستون: روزانہ 25 سے 35 گرام فائبر

فائبر شوگر کے جذب کو سست کرتا ہے، پیٹ بھرتا ہے، آنتوں کے مفید بیکٹیریا کو غذا دیتا ہے، اور زیادہ پروٹین والی غذا کے ساتھ ہونے والی قبض سے بچاتا ہے۔ ہدف **روزانہ 25 سے 35 گرام**۔

ذریعہ (مقدار)	فائبر تقریباً
دال، چنے، لوبیا یا راجما پکے ہوئے (آدھا کپ، تقریباً 100 گرام)	7 سے 8 گرام
پکی سبزی: بھنڈی، پالک، گوبھی، کدو، ٹینڈے (ایک کٹوری، تقریباً 150 گرام)	4 سے 5 گرام
گندم کا دلیہ، پکا ہوا (ایک کپ، تقریباً 180 گرام)	8 گرام
جو کا دلیہ / اوٹس (50 گرام خشک)	5 گرام
آٹے کی درمیانی چپاتی (40 گرام؛ چوکر والا آٹا زیادہ)	3 گرام
درمیانہ امرود (تقریباً 150 گرام)	8 گرام
درمیانہ سیب یا ناشپاتی چھلکے سمیت	4 سے 5 گرام
بڑی پلیٹ سلاد: کھیرا، ٹماٹر، گاجر، مولی (200 گرام)	2 سے 3 گرام
السی کے بیج (ایک بڑا چمچ)	3 سے 4 گرام

- **آہستہ آہستہ:** فائبر اچانک بڑھانے سے پیٹ پھولتا اور گیس بنتی ہے؛ ہر چند دن بعد ایک نیا ذریعہ شامل کریں۔
- **پانی کے ساتھ:** فائبر کو کام کرنے کے لیے کافی پانی چاہیے۔

• معدے کے آپریشن کے بعد: فائبر کے بارے میں اپنی سرجیکل ٹیم کی ہدایات پر عمل کریں۔
• اگر قبض جاری رہے، یا اس کے ساتھ شدید درد، خون یا قے ہو، تو ڈاکٹر کو دکھائیں۔

7 چوتھا ستون: کم چینی، اور کاربوہائیڈریٹس ورزش کے آس پاس

• **اضافی چینی کم سے کم:** مٹھائی، جلیبی، کولڈ ڈرنکس، جوس، میٹھے شربت، میٹھی لسی، اور چائے کی چینی۔
• **چائے کی چینی:** دو چھوٹے چمچ چینی والی چائے دن میں چار کپ = تقریباً 32 گرام چینی اور 130 کیلوریز روزانہ۔ ہر ہفتے آدھا چمچ کم کریں یہاں تک کہ بغیر چینی کی عادت ہو جائے۔
• **پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس تھوڑی مقدار میں اور صحیح وقت پر:** آٹے کی چپاتی، چاول کم مقدار میں (براؤن چاول بہتر)، دلیہ، دالیں، آلو اعتدال سے، اور کھجور اعتدال سے۔ انہیں **ورزش سے ایک دو گھنٹے پہلے یا بعد** رکھیں، جب عضلات انہیں قبول کرنے کے لیے زیادہ تیار ہوتے ہیں۔
• **ورزش سے دور والے کھانے:** پروٹین + سبزی + تھوڑی صحت مند چکنائی۔
• چربی کم کرنے کے لیے کیٹو ڈائٹ ضروری نہیں؛ نتیجہ معتدل خسارے، کافی پروٹین اور ورزش سے آتا ہے۔
• روٹی چاول زیادہ والے دن کے بعد ایک دو دن وزن بڑھنا عموماً پانی اور گلائیکوجن ہوتا ہے، چربی نہیں۔

8 پانچواں ستون: معتدل خسارہ 300 سے 500 کیلوریز

1. بنیادی میٹابولک ریٹ نکالیں (مِفلن سینٹ جیور فارمولا):

مرد: 10×وزن + 6.25×قد (سینٹی میٹر) − 5×عمر + 5

خواتین: 10×وزن + 6.25×قد (سینٹی میٹر) − 5×عمر − 161

2. اسے سرگرمی کے عدد سے ضرب دیں: 1.2 (بیٹھا رہنے والا)، 1.375 (ہلکی سرگرمی)، 1.55 (درمیانی سرگرمی)۔ نتیجہ = تقریبی برقرار رکھنے والی کیلوریز۔

3. **اس میں سے 300 سے 500 کیلوریز کم کریں:** یہ آپ کا روزانہ ہدف ہے۔

فرضی مثال	برقرار	ہدف
مرد 90 کلو، 175 سینٹی میٹر، 40 سال، × 1.375	2,473	1,973 سے 2,173
خاتون 70 کلو، 162 سینٹی میٹر، 35 سال، × 1.375	1,893	1,393 سے 1,593

- **معتدل کیوں؟** بڑا خسارہ عضلات کھاتا ہے، بھوک بڑھاتا ہے، تھکاتا ہے اور اس پر قائم رہنا مشکل ہوتا ہے۔
- **ورزش کی کیلوریز واپس نہ کھائیں:** گھڑی جو کیلوریز جلنے کا بتائے، انہیں کھانے میں شامل نہ کریں۔
- طبی نگرانی کے بغیر مرد تقریباً 1,500 اور خواتین 1,200 کیلوریز سے نیچے نہ جائیں۔
- اگر 3 سے 4 ہفتوں میں کمر بہتر نہ ہو تو ہدف صرف 100 سے 150 کیلوریز کم کریں۔

9 چھٹا ستون: 16 گھنٹے کا وقفے وقفے کا روزہ

- **16 گھنٹے روزہ اور 8 گھنٹے کھانا ہفتے میں 5 سے 6 دن۔** ایک دو دن بغیر روزے کے ٹھیک ہیں، انہی کیلوریز اور پروٹین کے ہدف کے ساتھ۔

- **جلدی والی کھڑکی بہتر ہے:** جیسے 08:00 سے 16:00 یا 09:00 سے 17:00؛ یہ جسم کی گھڑی کے مطابق ہے اور آخری کھانے اور نیند کے درمیان وقفہ چھوڑتی ہے۔ رات دیر سے کھانے کی عادت کم کریں۔
- **ورزش کھانے کی کھڑکی کے اندر** (اگر روزہ ساتھ اپنائیں)، اور بہتر ہے کھانے کے ایک سے دو گھنٹے بعد۔
- **پروٹین کھڑکی کے اندر پورا ہو:** پروٹین کے ہدف سے بہت دور رہتے ہوئے کھڑکی بند نہ کریں۔
- **روزے کے دوران:** پانی، یا بغیر چینی اور بغیر دودھ کی چائے یا کافی (قہوہ، سبز چائے)۔ دودھ پتی چائے میں کیلوریز ہیں، اسے کھڑکی کے اندر پئیں۔
- **فوراً روزہ کھول دیں** اگر شدید چکر، کپکپی، پسینہ یا دل کی دھڑکن تیز ہو، اور ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

09:00 سے 17:00 کی کھڑکی کی مثال	کیا کریں
09:00	پہلا کھانا: پروٹین + سبزی
12:00	ورزش سے پہلے: پروٹین + تھوڑے پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس
13:30	ورزش
14:45	ورزش کے بعد: پروٹین + سبزی + تھوڑی روٹی
16:30	آخری کھانا، پھر 17:00 سے روزہ شروع

وقفے وقفے کا روزہ ان کے لیے مناسب نہیں:

- **حاملہ خواتین** (دودھ پلانے والی مائیں اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں)۔
- **جنہیں کھانے کی بے ترتیبی کی بیماری اب ہے یا پہلے رہی ہو۔**

• **انسولین یا سلفونائل یوریا لینے والے**، سوائے ڈاکٹر کی نگرانی کے، کیونکہ شوگر گرنے کا خطرہ حقیقی ہے۔

یہ لوگ باقی فارمولا (ورزش، پروٹین، فائبر اور معتدل خسارہ) تین باقاعدہ کھانوں کے ساتھ اپنائیں۔

رمضان میں: سحری اور افطار

• **کھانے کی کھڑکی** افطار سے سحری تک ہو جاتی ہے؛ اہداف وہی رہتے ہیں: پروٹین، فائبر اور معتدل خسارہ۔

• **افطار:** پانی اور ایک دو کھجوروں سے آغاز، پھر پروٹین اور سبزی: چکن تکہ یا سیخ کباب، چنا چاٹ، دال، سلاد۔ پکوڑے اور سموسے روز کا معمول نہ بنائیں؛ کبھی کبھار ایک دو، یا تیل کے بغیر (اوون یا ایئر فرائر میں) بنے ہوئے۔

• **میٹھے شربت اور میٹھی لسی کی جگہ:** سادہ پانی، بغیر چینی کی شکنجبین، یا نمکین لسی۔ فروٹ چاٹ میں اوپر سے چینی نہ ڈالیں۔

• **سحری:** انڈے، دہی، ایک دو چپاتیاں، دال یا قیمہ؛ گھی میں تلے پراٹھے کی جگہ سادہ چپاتی۔ چائے میں چینی کم۔

• **پانی:** افطار سے سحری تک وقفے وقفے سے، ایک ہی بار میں بہت سا نہیں۔

• **ورزش:** ہلکی واک افطار سے کچھ پہلے یا تراویح کے بعد؛ مزاحمتی ورزش افطار کے ڈیڑھ دو گھنٹے بعد۔

• دوائیں لینے والے رمضان سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

10 ایک فرضی شخص کے پورے دن کا نمونہ

فرضی مرد 90 کلو: کیلوریز کا ہدف 1,973 سے 2,173، پروٹین 108 سے 144 گرام (1.2 سے 1.6 گرام فی کلو)، فائبر 25 سے 35 گرام۔ کھڑکی 09:00 سے 17:00، ورزش 13:30۔

وقت اور کھانا	کیلوریز	پروٹین	فائبر
09:00 تین انڈوں کا آملیٹ، ایک چھوٹے چمچ تیل میں (150 گرام انڈے) + ایک درمیانی چپاتی بغیر گھی (40 گرام)	371	23 گرام	3 گرام
09:00 کھیرا، ٹماٹر، پیاز کا سلاد 150 گرام + چائے بغیر چینی (60 ملی لیٹر کم چکنائی والا دودھ)	52	3 گرام	2 گرام
12:00 کم چکنائی والا سادہ دہی 250 گرام + ایک کیلا (120 گرام)	264	15 گرام	3 گرام
12:00 بادام 20 گرام	116	4 گرام	2 گرام
14:45 چکن تکہ (بغیر کھال کا سینہ) 150 گرام + سبزی 150 گرام، دو چھوٹے چمچ تیل میں پکی	388	50 گرام	5 گرام
14:45 ابلے چاول 200 گرام + ایک چپاتی (40 گرام) + دو چھوٹی کھجوریں (تقریباً 24 گرام)	438	10 گرام	5 گرام
16:30 مسور یا مونگ کی دال ایک کٹوری (150 گرام) ایک چھوٹے چمچ تیل کے تڑکے کے ساتھ	218	14 گرام	12 گرام
16:30 پنیر 50 گرام + سلاد 150 گرام	160	10 گرام	2 گرام
کل	**2,008**	**129 گرام**	**34 گرام**

نتیجہ: تقریباً 2,008 کیلوریز، 129 گرام پروٹین اور 34 گرام فائبر، اور پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس (چاول، چپاتی، کیلا، کھجور) ورزش کے آس پاس۔ قدریں عمومی غذائی جدولوں سے تقریبی ہیں؛ اعداد نقل نہ کریں، اپنے اعداد خود نکالیں۔

ہر کھانے میں: پہلے سبزی اور پروٹین، روٹی چاول آخر میں۔

11 بھاری اور تیل والے کھانوں کے بہتر متبادل

مزیدار پاکستانی کھانے چھوڑنے کی ضرورت نہیں؛ بس پکانے کا طریقہ اور مقدار بدلیں۔ کیلوریز تقریبی ہیں۔

عام انتخاب	بہتر متبادل
گھی میں تلا پراٹھا (تقریباً 300 کیلوریز)	سادہ چپاتی بغیر گھی (تقریباً 110)
تیل میں تیرتی چکن کڑاہی	پوری ہانڈی میں 1 سے 2 بڑے چمچ تیل، اوپر کا تیل نکال دیں؛ یا چکن تکہ
بریانی یا پلاؤ کی بڑی پلیٹ	آدھی پلیٹ چاول، گوشت کی بوٹیاں زیادہ، ساتھ رائتہ اور سلاد
نہاری، پائے، اوپر تیل کی تہہ کے ساتھ	تیل کی تہہ ہٹا دیں، چھوٹی کٹوری، نان کی جگہ ایک چپاتی
تندوری نان (تقریباً 250 سے 300)	ایک یا دو چپاتیاں
سموسے، پکوڑے، تلی مچھلی	چنا چاٹ، بھنے چنے، توا یا گرلڈ مچھلی
حلوہ پوری کا ناشتہ	انڈے (آملیٹ کم تیل میں) + چپاتی + چائے بغیر چینی
میٹھی لسی، شربت، کولڈ ڈرنک	نمکین یا سادہ لسی، بغیر چینی کی شکنجبین، پانی
مٹھائی، کھیر، حلوہ روزانہ	پھل (امرود، سیب، کینو)؛ میٹھا کبھی کبھار اور چھوٹا حصہ

شادیوں اور دعوتوں میں: پلیٹ پہلے سلاد اور تکہ یا کباب سے بھریں، چاول تھوڑے لیں، اور دوسری بار میٹھا نہ لیں۔

12 مفت اضافے: عادتیں جن پر کچھ خرچ نہیں ہوتا

7 سے 8 گھنٹے نیند

کم نیند بھوک اور میٹھے کی طلب بڑھاتی ہے اور انسولین کی حساسیت کم کرتی ہے۔ جاگنے کا وقت مقرر، کمرہ اندھیرا اور ٹھنڈا، اور سونے سے آدھا گھنٹہ پہلے موبائل دور۔

کھانے کے بعد 10 سے 15 منٹ واک

کام کرتے عضلات خون سے شوگر کھینچتے ہیں، اس لیے کھانے کے بعد شوگر کم بڑھتی ہے۔ آرام سے چلنا کافی ہے؛ گھر کے اندر، چھت پر یا گلی میں شام کو۔

کھانے کی ترتیب

پہلے سبزی، پھر پروٹین، اور روٹی چاول آخر میں۔ وہی کھانا اسی ترتیب سے کھانے پر شوگر کم بڑھتی ہے۔

ہر 30 منٹ بیٹھنے کے بعد 2 منٹ کھڑے ہوں

کھڑے ہو کر حرکت کریں یا اپنی جگہ پر چلیں۔ مسلسل لمبا بیٹھنا ورزش کرنے والوں میں بھی کھانے کے بعد شوگر بڑھاتا ہے۔

ذہنی دباؤ کم کریں

مسلسل دباؤ بھوک اور جذباتی کھانا بڑھاتا اور نیند خراب کرتا ہے۔ 5 منٹ آہستہ سانس، واک، اطمینان سے نماز، اور گھر والوں کے ساتھ وقت۔

صبح کی دھوپ

صبح 10 سے 15 منٹ دن کی روشنی میں رہیں؛ یہ جسم کی گھڑی اور رات کی نیند میں مدد دیتی ہے۔ دوپہر کی تیز گرم دھوپ سے بچیں۔

یہ سب عادتیں مفت ہیں اور ان کے لیے کچھ خریدنے کی ضرورت نہیں۔

13 بھوک اور پانی کا انتظام

بھوک

- **پہلے پروٹین اور فائبر:** یہ کم کیلوریز میں سب سے زیادہ پیٹ بھرتے ہیں۔

- **حجم والے کھانے:** سبزی، سلاد اور ہلکے سوپ (یخنی) کم کیلوریز میں پیٹ بھرتے ہیں۔
- **آہستہ کھائیں:** اچھی طرح چبائیں اور دوسری بار لینے سے پہلے 15 سے 20 منٹ انتظار کریں۔
- بھوک لہروں کی طرح آتی ہے اور چند منٹ میں کم ہو جاتی ہے؛ پانی پئیں اور کسی اور کام میں لگ جائیں۔
- کم نیند بھوک بڑھاتی ہے؛ نیند پلان کا حصہ ہے۔

پانی

- پروٹین، فائبر، روزہ اور پاکستانی گرمیاں سب پانی کی ضرورت بڑھاتے ہیں۔
- **سب سے آسان پیمانہ:** پیشاب کا رنگ ہلکا پیلا۔ گہرا رنگ مطلب مزید پانی چاہیے۔
- کھڑکی کا آغاز اور اختتام ایک گلاس پانی سے کریں؛ روزے کے دوران پانی کی اجازت ہے۔
- گرمی اور پسینے میں: زیادہ پانی، اور کھانے کا عام نمک یا نمکین لسی کمی پوری کر دیتی ہے۔
- دل یا گردے کے مریض جنہیں پانی محدود کرنے کا کہا گیا ہو: ڈاکٹر کی ہدایت پر عمل کریں۔

14 کیلوریز کے جال

- **مٹھائی:** ایک چھوٹا ٹکڑا آپ کے روزانہ بجٹ کا چوتھائی کھا سکتا ہے۔
- **خشک میوہ:** مفید لیکن کیلوریز سے بھرپور؛ ایک «چھوٹی» مٹھی 200 کیلوریز سے زیادہ ہو سکتی ہے۔ مقدار پہلے طے کریں (تقریباً 20 سے 30 گرام)۔
- **پکانے کا تیل اور گھی، اور ہوٹل یا ڈھابے کے کھانے:** ایک بڑا چمچ تیل تقریباً 120 کیلوریز۔ گرلڈ یا تکہ منگوائیں، اور کم تیل کی درخواست کریں۔
- **مشروبات:** جوس، میٹھی چائے، میٹھی لسی اور کولڈ ڈرنکس کیلوریز دیتے ہیں مگر پیٹ نہیں بھرتے۔

• **اسکرین کے سامنے کھانا:** بغیر دھیان کے زیادہ کھایا جاتا ہے؛ بیٹھ کر کھائیں۔

15 ریکارڈ اور نگرانی

سب سے آسان ریکارڈ وہ ہے جو جیب میں ہو: موبائل کے نوٹس، چھوٹی ڈائری، یا صرف اپنے لیے واٹس ایپ گروپ۔ ہر کھانا ایک لائن میں، جمع شدہ مجموعے کے ساتھ لکھیں:

```
09:00 3 eggs 214c 19p (214/2050c 19/126p)
14:45 chicken tikka 150g 248c 47p (1180/2050c 98/126p)
```

«الساعة ٩:٠٠ أكلت ٣ بيضات»
«الساعة ٢:٤٥ أكلت ١٥٠ جرام دجاج تكا»

روزہ دو لائنوں میں لکھیں: آخری نوالے کا وقت، اور پہلے نوالے کا وقت روزے کی مدت کے ساتھ۔

```
Start fasting 17:00
Breakfast 09:00 16H00M
```

«بداية الصيام ١٧:٠٠»
«انقطاع الصيام بعد ١٦ ساعة»

البوت يفهم الأوامر بالعربي أو بالإنجليزي.

ہفتہ وار رپورٹ

چیز	تجویز کردہ ہدف
16 گھنٹے روزے کے دن	7 میں سے 5 سے 6
اوسط کیلوریز	ہدف پر (خسارہ 300 سے 500)

پروٹین پورا ہونے کے دن	7 میں سے 5 یا زیادہ
25 گرام یا زیادہ فائبر کے دن	7 میں سے 5 یا زیادہ
کارڈیو کے منٹ	150 منٹ یا زیادہ
مزاحمتی ورزش کے سیشن	2 سے 3
ورزش کے بغیر سب سے لمبا وقفہ	زیادہ سے زیادہ دو دن
اوسط نیند	7 سے 8 گھنٹے

کامیابی کا پیمانہ: کم کم، چربی کا فیصد کم، اور عضلات برقرار یا زیادہ۔ صرف وزن کی بنیاد پر کوئی فیصلہ نہ کریں۔

16 معدے کے آپریشن کے بعد یا وزن کم کرنے کی دواؤں کے ساتھ

یہی اصول سلیو آپریشن کے بعد بھی اپنائے جا سکتے ہیں، **علاج کرنے والی طبی ٹیم کی اجازت کے بعد**، صرف تقسیم کا طریقہ بدل کر:

- **ہر بار پہلے پروٹین:** گوشت، مچھلی، انڈے یا دہی سے آغاز۔
- **چھوٹے اور بار بار حصے:** اچھی طرح چبائیں اور پیٹ بھرنے کے پہلے احساس پر رک جائیں۔
- **مشروبات کھانے کے درمیان، ساتھ نہیں:** پینے اور کھانے میں تقریباً 30 منٹ کا فرق رکھیں۔
- **ضرورت ہو تو کھڑکی لمبی کریں:** پروٹین پورا کرنا روزے کی لمبائی سے زیادہ اہم ہے۔
- کھانے کے مراحل، فائبر اور اپنی حالت سے متعلق ہر بات میں اپنی طبی ٹیم کی ہدایات پر عمل کریں۔

GLP-1 اور وزن کم کرنے کی دوائیں

یہ صرف ڈاکٹر تجویز کرتا اور ان کی نگرانی کرتا ہے، اور یہ گائیڈ کسی دوا کی سفارش نہیں کرتی۔ بھوک کم ہونے پر اصول اور بھی اہم ہو جاتے ہیں: عضلات بچانے کے لیے پروٹین اور مزاحمتی ورزش، قبض اور پانی کی کمی سے بچنے کے لیے پانی اور فائبر، اور لمبے روزے سے پہلے ڈاکٹر کو بتانا۔

17 عام سوالات

کیا چائے اور کافی سے روزہ ٹوٹتا ہے؟

بغیر چینی اور بغیر دودھ کے ان میں قابلِ ذکر کیلوریز نہیں، اس لیے روزے کے دوران جائز ہیں۔ دودھ پتی اور میٹھی چائے کھڑکی کے اندر پئیں۔ آخری کپ سونے سے تقریباً 8 گھنٹے پہلے بہتر ہے۔

ترازو نہیں ہلا، کیا میں ناکام ہوں؟

نہیں۔ 3 سے 4 ہفتے بعد کمر دیکھیں۔ اگر بہتر نہ ہو تو صرف 100 سے 150 کیلوریز کم کریں۔

کیا جلدی نتیجے کے لیے پروٹین 1.6 سے بڑھا دوں؟

مزاحمتی ورزش کے ساتھ زیادہ تر بالغوں کے لیے یہ حد کافی ہے۔ زیادہ سے زیادہ حد 2.5 گرام فی کلو ہے، اور اس کی طرف جانا صرف ماہر کے مشورے سے؛ زیادہ پروٹین اکثر فائبر اور دوسری غذاؤں کی جگہ لے لیتا ہے۔

رمضان میں کیا کروں؟

کھڑکی افطار سے سحری تک ہو جاتی ہے اور اہداف وہی رہتے ہیں۔ تفصیل چھٹے ستون میں «رمضان میں: سحری اور افطار» کے خانے میں ہے۔

کیا یہ خواتین کے لیے مناسب ہے؟

جی ہاں، طبی ہدایات کے ساتھ۔ حاملہ خواتین وقفے وقفے کا روزہ نہ رکھیں، اور دودھ پلانے والی مائیں ڈاکٹر سے پوچھیں۔ ناپ ماہواری سے متاثر ہوتے ہیں، اس لیے ایک ہی مرحلے میں موازنہ کریں۔

غلطی سے ہدف سے زیادہ کھا لیا، اب کیا کروں؟

کھڑکی بند کریں اور کل سے پلان پر واپس آ جائیں۔ فاقے یا بہت لمبے روزے سے تلافی نہ کریں۔

کیا جم یا کوئی چیز خریدنی ضروری ہے؟

نہیں۔ گھر پر جسمانی وزن کی ورزشیں اور تیز واک شروع کے لیے کافی ہیں، اور عام گھریلو کھانا پروٹین اور فائبر کا ہدف پورا کر دیتا ہے۔

18 چیک لسٹ

روزانہ

- ☐ 16 گھنٹے روزہ رکھا (ہفتے میں 5 سے 6 دن)، اور کھڑکی جہاں تک ممکن ہو جلدی۔
- ☐ پروٹین 1.2 سے 1.6 گرام فی کلو کھڑکی کے اندر پورا، 3 سے 4 کھانوں میں۔
- ☐ فائبر 25 سے 35 گرام، اور اتنا پانی کہ پیشاب ہلکا ہو۔
- ☐ اضافی چینی کم (چائے میں بھی)، اور پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس ورزش کے آس پاس۔
- ☐ 300 سے 500 کیلوریز کا خسارہ، اور ورزش کی کیلوریز واپس نہیں کھائیں۔
- ☐ کھانا سبزی اور پروٹین سے شروع کیا، روٹی چاول آخر میں۔
- ☐ کھانے کے بعد 10 سے 15 منٹ واک، اور ہر 30 منٹ بیٹھنے کے بعد 2 منٹ کھڑا ہوا۔
- ☐ صبح کی دھوپ، اور 7 سے 8 گھنٹے نیند۔

ہفتہ وار

- ☐ مزاحمتی ورزش 2 سے 3 بار، اور کارڈیو 150 منٹ۔
- ☐ لگاتار دو دن سے زیادہ ورزش کے بغیر نہیں گزرے۔
- ☐ کمر ناف کی سطح پر ناپی، اسی دن، صبح ناشتے سے پہلے۔

حوالہ جات

1. Richter EA, Hargreaves M. Exercise, GLUT4, and skeletal muscle glucose uptake. Physiol Rev. 2013;93:993–1017.
2. Cartee GD. Mechanisms for greater insulin-stimulated glucose uptake in normal and insulin-resistant skeletal muscle after acute exercise. Am J Physiol Endocrinol Metab. 2015;309:E949–E959.
3. Jäger R, et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. J Int Soc Sports Nutr. 2017;14:20.
4. Morton RW, et al. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med. 2018;52:376–384.
5. Reynolds A, et al. Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. Lancet. 2019;393:434–445.
6. Sutton EF, et al. Early time-restricted feeding improves insulin sensitivity, blood pressure, and oxidative stress even without weight loss in men with prediabetes. Cell Metab. 2018;27:1212–1221.
7. Shukla AP, et al. Food order has a significant impact on postprandial glucose and insulin levels. Diabetes Care. 2015;38:e98–e99.
8. Dunstan DW, et al. Breaking up prolonged sitting reduces postprandial glucose and insulin responses. Diabetes Care. 2012;35:976–983.
9. Buffey AJ, et al. The acute effects of interrupting prolonged sitting time in adults with standing and light-intensity walking on biomarkers of cardiometabolic health. Sports Med. 2022;52:1765–1787.
10. Watson NF, et al. Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the AASM and SRS. Sleep. 2015;38:843–844.

11. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; 2020.

drbanderkutbi.com

مزید معلومات کے لیے: ویب سائٹ دیکھیں

drbanderkutbi.com

یاد دہانی: یہ صرف ایک عمومی گائیڈ ہے، اور مصنف اس کے مواد سے ہٹ کر کوئی ذاتی طبی، غذائی یا ورزشی مشورہ نہیں دیتا۔ اپنی حالت کے مطابق پلان کے لیے کسی مستند ماہرِ غذائیت اور تربیت یافتہ فٹنس ٹرینر سے رجوع کریں، اور کسی بھی طبی مسئلے میں اپنے ڈاکٹر سے۔

اردو پاکستانی ایڈیشن 2 · نومبر 2026