

کیا نوجوانوں کے لیے صحت بخش غذا فرودی ہے؟

Plan  
Planning

Intro → imp diet  
Body → why should kids eat  
good good  
example  
Con → balanced diet

کوئینڈہ ایچ  
کوئی ایچ ایچ  
طرح سوچ سکتا ہے اپنی صحت میں کر سکتا ہے ایچ  
طرح سوچیں سکتا ہے اس نے صحت طرح کھا نا نہیں کھایا۔  
یہ جلا بنا دیتا ہے کہ غذا بیماری زندگی میں کتنی فرودی ہے  
یہ ایک چار جرنی طرح ہے جو کہ جسم کی بیشتر کی نقل کرتی ہے  
تا کہ ہم ہمیں کو انائی ٹیسر ہو۔

اسی طرح صحت بخش غذا ایچ نہایت فرودی ہے۔ اس غذا  
میں چلے سبز پانے، گوشت اور دودھ کی مصنوعات شامل  
ہیں۔ صحت بخش غذا بڑوں کو بڑھانے میں مدد دیتی  
ہے، بیماریوں سے دور رکھتی ہے، وٹامنز اور پروٹین  
دیتی ہے اور ایک صحت بخش اور ایسی زندگی کی  
داعیل ڈالتی ہے۔

لیکن اگر ہم آج کل کے نوجوانوں پر نظر ڈالیں تو وہ فاسٹ فوڈ  
کو ترجیح دیتے ہیں کیونکہ وہ اپنے صبا سو سے سا فوڈ لائفہ طر  
ہوتا ہے، فاسٹ فوڈ جاتا ہے اور اکثر سننے دام میں  
مل جاتا ہے۔ لیکن فاسٹ فوڈ و سوٹا پے کا ہی باعث  
ہیں سکتا ہے اور جو بیماریوں کو جس جسم دیتا ہے  
ڈیا بیٹس اور بلڈ پریشر اور دیگر تعلقے کو ملتی ہیں۔ لہذا  
جو صحت بخش غذا ایچ نہیں زندگی ہوتی ہوتی ہے وہ تجربہ صحت  
بخش غذا کے باعث متفر ہو جاتی ہے اور یہ کہ میں سوٹا پے  
کی بیماری نوجوانوں میں بہت عام ہے۔

diabetes

ہم وہیں سے جو ہم کھاتے ہیں۔ لہذا افروڈی سے کہہ دیجئے اود  
 کو جو انہوں کو صحت بخشنے کے لئے کھانوں کی طرف لایا جائے۔  
 ان کو تھمرے کھانے کا شوقین بنایا جائے۔ البتہ فاسٹ فوڈ  
 جسے کھار کھانے میں کوئی فرق نہیں لیکن کثرت سے کھانے  
 سے نقصان ہو سکتا ہے۔ اود پر پیر کی کثرت نقصان دہ  
 ہے۔ اس لیے متوازن غذا کو فروغ دینا چاہئے  
 تاکہ دونوں طرف سے مطمئن رہیں۔ نہ یہی ہو نہ ہی  
 آبادی۔

صحت بخشنے والی غذا افروڈی ہے لیکن سب سے بڑھ کر متوازن غذا  
 کھانی جائے تاکہ فاسٹ فوڈ کی ضرورت سے کھائے اور  
 صحت بخشنے والی غذا۔