

صحت آیورویڈ (Sehat Ayurveda)

طبی و غذائی مشورتی چارٹ | Ayurvedic Health & Diet Guide

مردانہ صحت اور طاقت کا خصوصی غذائی چارٹ (General Diet Chart)

1. روزانہ کی روٹین (Daily Meal Schedule)

وقت (Time)	تجویز کردہ غذا (Recommended Diet)
صبح سویرے (6:30 - 7:00 AM)	• 4-5 عدد رات کے بھیگے ہوئے بادام (چھلکا اتار کر) اور 2 عدد اخروٹ۔ • 1 گلاس نیم گرم پانی/دودھ کے ساتھ 1 چمچ شہد اور چٹکی بھر دارچینی پاؤڈر۔ • 2 سے 3 عدد کھجوریں یا انجیر۔
ناشتہ (Breakfast) (8:00 - 9:00 AM)	• 2 ابالے ہوئے انڈے (Egg whites یا 1 مکمل انڈا)۔ • دلیہ (Oats/Daliya) دودھ اور میوہ جات کے ساتھ یا 2 ملٹی گرین روٹی سبزی کے ساتھ۔ • 1 کپ انار کا تازہ رس (رگوں میں خون کی گردش بہتر بنانے کے لیے)۔
دوپہر کا کھانا (Lunch) (1:00 - 2:00 PM)	• 2 روٹی (جوار/باجرہ/گندم) یا تھوڑے سے براؤن رائس۔ • پالک، میتھی، لوکی یا مونگ/مسور دال (دیسے گھی کے ہلکے تڑکے کے ساتھ)۔ • تازہ سالاد (چقندر، کھیرا، پیاز، ٹماٹر اور لیموں) + 1 پیالی دہی/چھاچھ۔
شام کا ناشتہ (Snacks) (5:00 - 5:30 PM)	• 1 مٹھی کدو کے بیج (Pumpkin Seeds) اور سورج مکھی کے بیج (زنک سے بھرپور)۔ • 1 کپ گرین ٹی یا اشوگندھا چائے۔
رات کا کھانا (Dinner) (8:00 - 8:30 PM)	• ہلکا اور جلد ہضم ہونے والا کھانا (سبزیوں کا سوپ، دال روٹی یا گل مچھلی/مرغی)۔ • تنبیہ: سونے سے کم از کم 2 گھنٹے پہلے کھانا کھا لیں۔
رات سونے سے پہلے (10:00 PM)	• 1 گلاس نیم گرم دودھ + 1 چٹکی ہلدی اور جائفل (Nutmeg) پاؤڈر۔ (جائفل کا استعمال طاقت اور سکون کے لیے انتہائی مفید ہے)۔

2. غذائی پرہیز اور مفید اشیاء (Dietary Guidelines)

✗ پرہیز کریں (ممنوعہ اشیاء)

تلی ہوئی اشیاء: سموسے، پکوڑے، فاسٹ فوڈ اور زیادہ تیل۔
میٹھی چیزیں: زیادہ مٹھائی، کولڈ ڈرنکس، اور پروسیسڈ شوگر۔
نشہ آور اشیاء: سگریٹ نوشی اور شراب نوشی سے مکمل پرہیز۔
کافین: حد سے زیادہ چائے یا کافی کا استعمال۔
پروسیسڈ فوڈ: بیکری پروڈکٹس اور پیک شدہ اشیاء۔

✓ مفید غذائیں (مفید اشیاء)

خشک میوہ جات: بادام، اخروٹ، پستہ اور کاجو۔
بیج (Seeds): کدو کے بیج، اسی اور سفید تل۔
پھل: انار، کیلا، سیب اور تربوز (Watermelon)۔
سبزیوں: پالک، لہسن، پیاز، چقندر اور بھنڈی۔
مصلحے: دارچینی، ادراک، لہسن اور جائفل۔

اہم لائف سٹائل اور ضروری نصائح (Lifestyle Advice) 💡

- ورزش (Exercise): روزانہ 30-45 منٹ تیز پیدل چلیں اور کیگل ورزش (Kegel Exercises) لازمی کریں۔
- پانی کا استعمال: دن بھر میں کم از کم 3 سے 4 لیٹر پانی پیئیں۔
- مکمل نیند: روزانہ 7 سے 8 گھنٹے کی پرسکون نیند لیں۔
- ذہن کو پرسکون رکھیں: ذہنی تناؤ اور تشویش سے دور رہیں، اس کے لیے یوگا یا مراقبہ کریں۔

نوٹ: یہ غذائی چارٹ عمومی صحت اور جسمانی طاقت کی بحالی کے لیے ہے۔ بہترین نتائج کے لیے باقاعدگی اختیار کریں۔
صحت آیوروید (Sehat Ayurveda) — آپ کی بہتر صحت کا ضامن