

ایچ آئی وی اور غذا

اچھی غذا اچھی صحت کی ضمانت ہے۔ ایک صحت مند انسان وہ ہے جو اچھی اور متوازن خوراک کھائے۔ بیماری کی صورت میں معالجاتی خوراک کھلائی جاتی ہے تاکہ شفاء ہو اور بیماری زیادہ نہ بڑھے۔ ایچ آئی وی کی صورت میں بھی خوراک کا خاص خیال رکھا جاتا ہے۔

ایچ آئی وی سے متاثرہ لوگ بہت سے غذائی منسلوں کا شکار ہوتے ہیں کیونکہ ان کا دفاعی نظام صحیح طرح سے کام نہیں کرتا۔ عام حالات میں یہ انسان کو جراثیم سے محفوظ رکھتا ہے اور بیماریاں پھیلانے والے بیکٹیریا اور وائرس کے خلاف تحفظ دیتا ہے۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ بہتر خوراک کے ذریعے دفاعی نظام کو مضبوط بنایا جائے تاکہ بیماری کی صورت میں مددگار ثابت ہو۔ اس سے انسان کسی بھی طبی علاج کے دوران مضبوط رہتا ہے اور اینٹی ریٹرو وائریل علاج کی افادیت بھی بڑھتی ہے۔ اچھی غذا نہ صرف جسمانی طور پر بلکہ نفسیاتی طور پر بھی انسان کو اثر انداز کرتی ہے۔ ایک طرف تو یہ دفاعی نظام کو مضبوط کرتی ہے ساتھ ہی ساتھ اکٹھے بیٹھ کے کھانے سے آپس میں پیار محبت بڑھتا ہے۔

ایچ آئی وی سے متاثرہ لوگوں کے لئے صحت کا نظام اور اسکے بارے میں تاثرات بدل گئے ہیں۔ اب ترقی پذیر ممالک میں اینٹی ریٹرو وائریل علاج کے بعد سے معلومات بڑھی ہیں۔ ریسرچ کے مطابق اچھی غذا سے قوت مزاحمت بڑھتی ہے اور ہاضمہ بہتر ہوتا ہے جس سے صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ چین کی روایتی دوائیں اور ہندوستان کی آیوویڈیک دوائیں خوراک اور ذہن کی ورزش سے صحت کو بہتر بنانے پر زور دیتی ہیں۔ جدید طب کے ساتھ مل کے ان سے بہت مثبت نتائج سامنے آئے ہیں۔

مختلف مسائل کیلئے احتیاطی تدابیر

تھکاوٹ

مناسب اور متوازن خوراک لینی چاہیے جس میں کیلوریز اور پروٹین پوری ہو۔ اس کے علاوہ وٹامن بھی لینے چاہیے۔

وٹامن بی کمپلیکس، کو اینزائم، Q10، selenium، cysteine، glutamine لینے چاہیے۔

کیفین والی چیزیں جیسے کے چائے، کافی کم لینی چاہیے تاکہ نیند میں کمی نہ ہو۔
 Pranayam کرنا چاہیے۔ یہ ایک ایسی ورزش ہے جس میں جسم کو زیادہ سے زیادہ آکسیجن ملتی ہے۔
 ہلکی پھلکی ورزش جیسے کے یوگا کرنا چاہیے۔

متلی کی حالت

دوائیں ہمیشہ جوس، پانی یا جڑی بوٹی والی چائے کے ساتھ لینی چاہیے ایسی چیزیں جن میں کیفین نہ ہو۔
 آرام سے ہضم ہونے والی چیزیں کھانی چاہیے مثلاً دہی۔
 ٹھنڈی، خشک اور روغنی خوراک سے دور رہنا چاہیے۔
 ادراک کو کسی بھی ڈھنگ سے کھانا چاہیے کیونکہ اس سے متلی کی حالت بہتر ہوتی ہے۔ ادراک والی چائے یا
 پھر تھوڑا تھوڑا کر کے چبائیں یا پھر سخت ادراک والی ٹافیاں استعمال کریں۔
 پودینے کی چائے دن میں تین سے چار بار پینی چاہیے۔
 کھانے کے فوراً بعد لیٹنے سے بھی متلی آتی ہے اس لئے سیدھا بیٹھنا چاہیے۔
 دوائی لینے کی ہدایات دھیان سے پڑھ لینی چاہیے۔ Videx (ddi) کھانے کے ساتھ نہیں لینی چاہیے
 چاہے لیبل پہ لکھا ہو "کھانے کے ساتھ یا کھانے کے بغیر"۔ دوائیں ہضم کرنے کا بہترین اثر کھانے
 کے ساتھ ہی آتا ہے۔ Crixivan (indinavir) کسی ہلکی پھلکی غذا کے ساتھ لی جاسکتی ہے۔
 گہری سانس لینے والی ورزش کرنی چاہیے۔

Lipodystrophy اور خون میں چربی کی زیادتی

تلی ہوئی غذا کم کھانی چاہیے۔

کھانے میں Omega-3s اور Omega-6s اور PUFA کا استعمال کرنا چاہیے۔

خالص کاربوہائیڈریٹس، بیٹھی چیزیں اور شربت نہیں پینے چاہیے۔

اچھی طرح حل ہو جانے والے فائبر سے بھرپور غذا اگردن میں پچیس گرام تک استعمال کی جائے تو اس

سے کالیسٹرول کم ہو سکتا ہے۔ اس میں دالیں، سبزیاں، پھل، خشک میوے خاص طور سے اہم ہیں۔

سویا کو خوراک میں ضرور استعمال کرنا چاہیے۔
تیز چلنا، رسی پھلانگنا، سائیکل چلانا اور کشتی چلانے جیسی ورزش کرنا دل کیلئے بہت فائدہ مند ہے۔

یہ ضروری ہے کہ انسان اپنی صحت کی مکمل حفاظت کرے اور ایسی بیماریوں کو دھیان میں رکھے جن کی علامات معلوم ہوں۔ اچھی خوراک سے صحت بھی بنائی جاسکتی ہے اور قوت مدافعت بھی بڑھائی جاسکتی ہے۔

وہ چیزیں جو خوراک کا حصہ نہیں ہونی چاہیے

ریفائنڈ کاربوہائیڈریٹس (Refined Carbohydrate) / شکر / چینی / گلوکوز

ریسرچ نے ثابت کیا ہے کہ چینی کا ہمارے دفاعی نظام پہ برا اثر پڑتا ہے۔ شوگر کی زیادہ مقدار اگر خون کے سفید خلیوں کو ملے تو وہ بیکٹیریا کو مات نہیں دے پاتے اور باقی انفیکشنز کے خلاف بھی مزاحمت نہیں کرتے۔ ہاضمے کے نظام کو بھی ایک دم سے بہت زیادہ شوگر خون میں داخل ہونے سے روکنے کیلئے بہت زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ پینکریاس کو بھی اتنی شوگر کیلئے انسولن بنانی پڑتی ہے۔ ریفائنڈ چیزیں جیسے کہ سادہ بریڈ، کیکس، ٹافیاں وغیرہ میں وہ غذائی اجزاء نہیں ہیں جو جسم کیلئے ضروری ہیں۔

کافی / چائے

متحرک کرنے والے اجزاء جیسے کہ کافی، theobromine وغیرہ سے پیشاب زیادہ آتا ہے جس کی وجہ سے جسم کے ضروری غذائی اجزاء کی کمی ہو جاتی ہے مثلاً کیلشیم (calcium)، میگنیشیم (magnesium)، پوٹاشیم (potassium) وغیرہ۔ کافی کی وجہ سے گردوں پہ زور آتا ہے اور ذہنی اور اعصابی نظام پہ برا اثر پڑتا ہے جس سے انسان پریشانی اور نیند کی کمی کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس لئے بہتر یہ ہے کہ ان چیزوں کی بجائے کیفین کے بغیر کافی، جڑی بوٹی

والی چائے، پھلوں کا تازہ جوس وغیرہ استعمال کیا جائے۔

شراب (Alcohol)

یہ جسم کیلئے زہر کی مانند ہے۔ اس کے برے اثرات میں اعصابی نظام کا خراب ہونا، خون کے نئے خلیوں کا نہ بن سکتا، جگر خراب ہونا، وٹامن بی کی کمی ہونا شامل ہیں۔

تیل / چربی (Fats)

چربی کے گلنے سے کیمیائی تبدیلیاں آتی ہیں جس سے آزاد مولیکیولز پیدا ہوتے ہیں جو کہ خلیوں کی جھلی، اینزائمز (enzymes) اور DNA کی توڑ پھوڑ کرتے ہیں۔

وہ چیزیں جو خوراک میں شامل کرنی چاہیے

پروٹین

دفاعی نظام کی حفاظت کیلئے ایک اہم جز پروٹین ہے۔ گوشت، مچھلی خاص طور سے وہ جس میں omega-3s موجود ہو لینے چاہیے۔ صرف سبزی کھانے والے لوگوں کیلئے سویا اور دودھ کی اشیاء ضروری ہیں۔ دودھ کی اشیاء ضروری نہیں کہ سب لوگوں کیلئے پروٹین کا ذریعہ ہو کیونکہ بہت سے لوگوں کو ہاضمے کی شکایت ہو جاتی ہے۔

کم پلکیس کاربوہائیڈریٹس (Complex carbohydrate) / اناج

اناج جیسے کہ چاول، باجرہ، جو، قرطمان، گندم ہمارے کھانوں کا اہم حصہ ہے اور وٹامن اور نمکیات کا ذریعہ بھی جو ہمارے دفاعی نظام کو مضبوط اور صحت مندر رکھتے ہیں اور آنتوں کی انفیکشن سے بچاتے ہیں۔

سبزیاں

سبزیاں زیادہ سے زیادہ کھانی چاہیے کیونکہ یہ انسان کے دفاعی نظام کو بہت مضبوط کرتی ہیں۔ ان میں وٹامن، نمکیات اور ایسے کیمیکل ملتے ہیں جو کینسر سمیت بہت سی بیماریوں سے بچاتے ہیں۔ ہرے پتوں والی سبزیاں مثلاً پالک، پھول گو بھی وغیرہ خصوصاً استعمال کرنی چاہیے۔

پھل

قوت مزاحمت کو بڑھانے کیلئے پھل بھی بہت اہم ہیں اور یہ ہاضمے کے نظام کو بھی بہتر کرتے ہیں۔ وہ بیریاں جن میں Anthocyanins زیادہ مقدار میں ہو وہ کینسر روکنے کیلئے اہم ہیں۔ کیلے اور آم جیسے پھلوں سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ ان میں شوگر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

پانی

ایک بہت اہم اور سب کو بھول جانے والا جز پانی ہے جو صحیح معنوں میں آب حیات ہے۔ یہ جسم کے تمام حصوں کی صحیح سے دیکھ بھال کرتا ہے۔ گردے اور جگر کے کام میں آسانی ڈالتا ہے اور زہریلا مواد جسم سے نکالنے میں مدد کرتا ہے۔ پانی سے میٹھا کھانے کی خواہش بھی کم ہوتی ہے۔ ایک ضروری ٹوٹکا یہ ہے کہ پانی یا کوئی بھی شربت وغیرہ برف جیسا ٹھنڈا نہیں ہونا چاہیے کیونکہ پھر جسم کو بہت زیادہ توانائی خرچ کر کے پانی 98.6 ڈگری تک لانا ہو گا۔

متفرق

ان تمام چیزوں کے علاوہ بھی کچھ ہیں جو معالجاتی اہمیت رکھتی ہیں مثلاً پیاز، ادراک، لہسن وغیرہ۔ کھمبیوں کی کچھ اقسام shiitake, oyster بھی قوت مزاحمت بڑھانے کیلئے مشہور ہیں۔ سمندری سبزیاں، کم مقدار میں تازہ بادام، اخروٹ، کدو کے بیج یہ سب دفاعی نظام کو بہتر بنانے والے نمکیات

سے بھرپور ہیں جیسے کہ زنک (zinc) اور کیلشیم (calcium)۔
ایک اچھی صحت مند خوراک کے ساتھ ساتھ وٹامنز، جڑی بوٹیاں، نمکیات وغیرہ بھی لینے چاہیے۔ انسان
کو اپنی صحت کا مکمل خیال رکھنا چاہیے تاکہ زندگی کا بھرپور مزہ کے سکے۔