

## ایک قسم کی خوراک پر زندگی ممکن ہے؟



روایتی طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ اپنی غذا میں انواع و اقسام کے اجزاء کو شامل کرنا زیادہ فائدہ مند ہے۔ لیکن اگر حالات ایسے ہوں کہ آپ کو زندہ رہنے کے لیے صرف ایک چیز کھانے کو میسر ہو، تو وہ کون سی چیز ہوگی؟

کوئی شخص صرف ڈبل روٹی پر تو زندہ نہیں رہ سکتا، ورنہ مہینے بھر میں اس کو سکروسی کا مرض لاحق ہو جائے گا جس میں انسانی جسم میں وٹامن سی کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔

غذا کی بہترین منصوبہ بندی وہی ہوتی ہیں جن میں مختلف طرز کی غذائیں شامل ہوں جن کی مدد سے انسانی جسم میں وٹامن سی، فولاد، اور دوسری غذائیت سے بھرپور اجزاء کی کمی نہ ہو۔

حتیٰ کہ وہ ڈائیننگ پلان جن میں توجہ چند مخصوص اجزاء پر ہوتی ہے، ان میں بھی انواع و اقسام کی چیزیں شامل ہوتیں ہیں جن کی مدد سے انسان کو غذائیت سے بھرپور کھانا ملتا ہے۔

لیکن پھر بھی، اگر تصور کریں کہ آپ کو زندہ رہنے کے لیے صرف ایک چیز کھانے کو نصیب ہو، تو کیا وہ غذا اپنی افادیت میں دوسری غذاؤں سے زیادہ مفید ہو سکتی ہے؟ اچھی صحت کے لیے کیا آپ صرف آلو، یا کیلے پر گزارا کر سکتے ہیں؟

ایک بات طے ہے۔ اس غذا کے پلان میں صرف گوشت، سبزی اور پھل نہیں ہوں گے۔ گوشت میں نہ فائبر ہوتا ہے اور نہ ہی کوئی وٹامن اور دوسرے مفید اجزا۔ پھلوں اور سبزیوں میں وٹامن ضرور ہوتے ہیں لیکن ان میں پروٹین بالکل نہیں ہوتی۔ یہ ضروری اجزا جسم کو زندہ رکھنے کے لیے تو شاید اتنے ضروری نہیں لیکن ان کو چھوڑنا صحت کے لیے غیر مناسب ہے۔



سارا سال برفیلے قطب شمالی میں تحقیق کرنے والے واہلار سٹیفانسن نے شمالی کینیڈا میں رہنے والے افراد کے بارے میں بتایا کہ وہاں کے رہائشی صرف خرگوش کا گوشت کھانے کی وجہ سے پیار ہو جاتے ہیں اور انہیں اس سال، اور دوسری تکالیف شروع ہو جاتی ہیں۔

یہ خیال بھی کیا جاتا ہے کہ جسم کے لیے ضروری کیلوریز کے لیے صرف پروٹین پر منحصر کرنا مناسب نہیں ہے ورنہ اس کی وجہ سے جگر کے کام کرنے کی صلاحیت اثر انداز ہوتی ہے۔

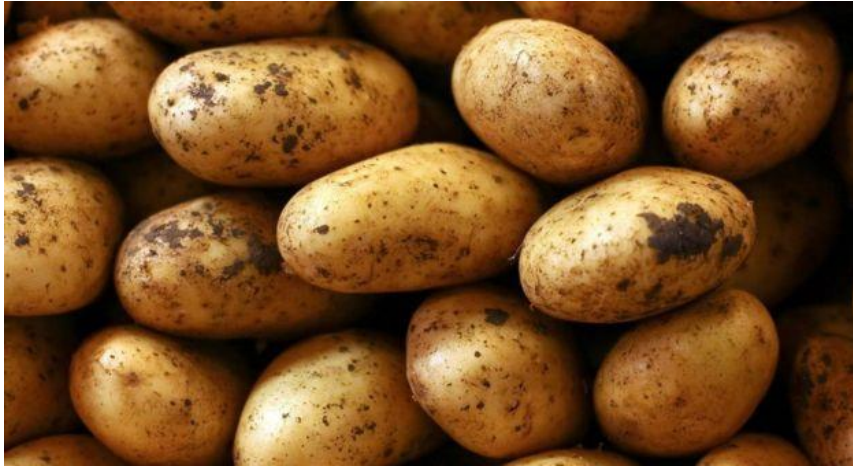
گلاسگو کلیڈونین یونیورسٹی میں غذائیت کی ماہر جینی جیکسن کے مطابق اگر گوشت، بیشتر سبزیاں اور پھل میسر نہیں ہیں تو ان کے بدلے آلو کھانا ایک مناسب نعم البدل ہے۔

آلو کی خاص بات یہ ہے کہ نشاستے سے بھرپور ہونے کے باوجود اس میں بڑی مقدار میں پروٹین اور انسانی جسم کے لیے مفید آمانو ایسڈ موجود ہوتے ہیں۔ لیکن دوسری جانب آلو میں مقررہ معیار کے مطابق چکنائی کی کمی ہوتی ہے۔ جینی جیکسن نے کہا کہ آلو میں وٹامنز اور نمکیات بھی کم ہوتے ہیں۔

لیکن صرف غذائیت کے علاوہ بھی دیکھا جائے تو کھانے کے لیے صرف ایک چیز کا استعمال کرنے میں کئی رکاوٹیں ہیں۔ انسانوں کے جسم کے اندر ایسے طریقے کار ہوتے ہیں جو صرف ایک چیز کو کھانے سے جسم کو روکتے ہیں۔ ان کی مدد سے اگر مسلسل ایک ہی طرح کی غذا کھائی جائے تو وہ کھانا ہضم نہیں ہوتا۔

یہ منطق کہ کوئی ایسی غذا جس میں ہر طرح کی غذائیت شامل ہو اور اس کو کھانے سے انسان کی تمام غذائی ضروریات پوری رہیں گی، درست نہیں ہے۔

اس بات کو سمجھنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم یہ سمجھیں کہ دور جدید میں غذائیت کو کیسے تصور کیا جاتا ہے۔



محققین نے بیسویں صدی کے آغاز میں تحقیق کے لیے استعمال ہونے والے چوہوں کو کچھ مخصوص غذائیں دینا بند کر دیں اور اس بات کا جائزہ لیا کہ آیا وہ چوہے بیمار ہوئے یا مر گئے۔ اس تحقیق کی مدد سے پتہ چلا کہ وٹامنز کی کیا اہمیت ہے اور ان کے نہ کھانے سے کتنا نقصان ہوتا ہے۔

البتہ یہ بات بھی مد نظر رکھنا ہوگی کہ متوازن غذا کے فوائد کی معلومات تجربہ گاہ میں کیے جانے والے تجربات کی مدد سے سو فیصد درست قرار نہیں دی جاسکتیں۔

انسانوں کو لاحق ہونے والی وبائی بیماریوں کے اعداد و شمار سے یہ بات ظاہر ہوتی ہے کہ مختلف انواع کی سبزیاں کھانا صرف چند سبزیاں کھانے کے مقابلے میں بہتر ہے، لیکن یہ واضح نہیں ہے کہ ایسا کیوں ہے۔

اگر کھانے میں ہری سبزیاں نہ کھائی جائیں تو اس کے مطلب یہ ہے کہ مستقبل میں کینسر ہونے کا خدشہ بڑھ سکتا ہے۔

جینیسی جیکن کہتی ہیں کہ 'ہمیں یہ صحیح طرح سے نہیں علم کہ کون سی غذا کس طرح سے اثر انداز ہو رہی ہے۔ البتہ ہم موجودہ معلومات کی روشنی میں یہ کہہ سکتے ہیں کہ غذائیت حاصل کرنے کے لیے کیا کھانا چاہیے لیکن یہ نہیں بتا سکتے کہ ہم کیا نہیں کھا رہے ہیں۔

اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ صرف ایک جزو پر مبنی غذا وقت اور مصیبت تو ضرور بچاتی ہیں لیکن اس سے صحت کی خرابی بھی اتنی جلدی ہی ہوتی اور ساتھ ساتھ بوریٹ بھی۔