

چٹ پٹے بازاری کھانوں اور میٹھے مشروبات سے دل، شوگر، موٹاپے اور

گردوں کی بیماریوں کا پھیلاؤ

20 مئی ، 2025

راولپنڈی (راحت منیر) چٹ پٹے بازاری کھانے اور میٹھے مشروبات پاکستانیوں میں موت بانٹنے لگے ہیں۔ دل، شوگر، موٹاپے، اندھے پن اور عارضہ گردوں کی بیماریوں کے پھیلاؤ میں دیگر وجوہات کے ساتھ ساتھ چٹ پٹے بازاری کھانے اور میٹھے مشروبات بھی شامل ہیں۔ ماہرین کے مطابق دل، گردوں اور دیگر لاعلاج بیماریوں کے باعث روزانہ 22 سو افراد موت کے منہ میں جا رہے ہیں۔ جبکہ صرف شوگر کے باعث روزانہ ہونے والی ہلاکتوں کی تعداد گیارہ سو کے قریب پہنچ چکی ہے۔ پاکستان ہارٹ ایسوسی ایشن کہتا ہے کہ ہماری کھانے پینے کی غیر متوازن عادات سے قومی خزانے پر بوجھ بڑھ گیا۔ ڈبلیو ایچ او کے مقرر کردہ معیار کے مطابق ایک نارمل شخص کو روزانہ پانچ سے سات چائے کے چمچ چینی اور پانچ گرام نمک سے زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیے جبکہ اس کے برعکس ایک عام پاکستانی روزانہ 80 گرام چینی مشروبات اور دیگر ذرائع سے لے رہا ہے۔ جبکہ نمک کی کم سے کم مقدار دس گرام لیتا ہے۔ یہی سبھی کسر چکنائی نے پوری کر دی ہے۔