



## Open Access

**Al-Irfan**(Research Journal of Islamic Studies)

**Published by:** Faculty of Islamic Studies & Shariah  
Minhaj University Lahore

**ISSN:** 2518-9794 (Print), 2788-4066 (Online)

**Volume 10, Issue 20, July-Dec 2025,**

**Email:** [alirfan@mul.edu.pk](mailto:alirfan@mul.edu.pk)

# الحرفان

رسول اللہ ﷺ کا سبز یوں کا استعمال اور علم غذائیت کے مطابق ان کی ضرورت اور اہمیت

## The Prophet Muhammad (peace be upon him)'s use of vegetables and their necessity and importance according to nutritional science

**Dr. Nadia Alam**

Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Green International University, Lahore

[Nadia.alam@giu.edu.pk](mailto:Nadia.alam@giu.edu.pk)

### **ABSTRACT**

This research article examines nutritional significance of vegetables as mentioned in Islamic traditions, with a focus on the dietary practices of Prophet Muhammad (ﷺ). Drawing from Hadith literature and Seerah, the study explores specific vegetables reportedly consumed or recommended by the Prophet, including Beet Roots, cucumbers, ginger, Gourd and onions. These vegetables are analyzed for their health benefits in terms of nutritional content, emphasizing their roles in modern nutrition as sources of carbohydrates, vitamins, minerals, and antioxidants. The study discusses how the Prophet's food practices align with contemporary dietary guidelines, advocating a balanced and health-conscious approach to eating. Through a combination of religious and nutritional perspectives, This research contributes to a broader understanding of the holistic approach to diet in Islamic teachings and offers practical insights into the integration of prophetic wisdom into modern dietary practices.

### **Keywords:**

vegetables, nutrition, carbohydrates, Prophet's food.

زندگی میں غذا ایک بنیادی اور لازمی جزو ہے۔ ہر شجہے کی مانند ہمیں رسول اللہ ﷺ کی مبارک سیرت میں اس کے متعلق بھی بخوبی راہنمائی ملتی ہے۔ آج بطور قوم ہماری صحت کو بے حد مسائل کا سامنا ہے۔ جن میں سے زیادہ تر مسائل کھانے پینے سے متعلق غلط عادات کو اپنانے سے پیش آتے ہیں۔ اگر ہم اس سلسلے میں بھی رسول اللہ ﷺ کی تعلیمات سے رہنمائی لیں تو صحت سے متعلق زیادہ تر مسائل بغیر کسی اضافی تردد اور مہنگے علاج معاجہ کے بغیر حل ہو سکتے ہیں۔ آج کھانے پینے اور صحت سے متعلق مسائل کو علم غذا ایت کے ذریعے دیکھا جاتا ہے۔ اس علم میں غذا کو چند بنیادی گروہوں میں تقسیم کر کے ان کی اجزاء کی جسم کو ضرورت اور افادیت کے متعلق معلوم کیا گیا ہے۔ آج علم غذا ایت کو صحت اور غذا اور غذا ایت کے عنوانات سے مکمل مضامین کے طور پر پڑھایا جا رہا ہے اور کالجوں اور جامعات میں ان کے مکمل شعبے قائم کئے جا رہے ہیں۔ جن میں صحت، غذا اور غذا ایت کے متعلقہ علوم پر تخصص کروایا جاتا ہے اور تحقیق کروائی جا رہی ہے۔ مگر پھر بھی معاشرے میں صحت کے مسائل دگرگوں ہیں۔ اس لیے اگر ان مسائل کو بھی احادیث مبارکہ اور سیرت النبی ﷺ کی روشنی میں جانچا جائے تو ان کا بہتر حل میسر آ سکتا ہے۔ زیر نظر تحقیقی مقالے میں بنی کریم ﷺ کی استعمال کردہ غذا میں سے نشاستہ دار غذاوں / کاربوبائیڈر میں کو جدید علم غذا ایت کی روشنی میں جانچا اور پر کھا گیا ہے تاکہ ان غذاوں کی افادیت اور تاثیر کو جان کر ان کو استعمال کریں اور اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کے بہترین فوائد حاصل کر سکیں۔

### نشاستہ دار غذاوں

نشاستہ دار غذاوں انسانی خوراک کا اہم اور سب سے بڑا جزو ہیں۔ یہ غذاوں انانج، دالوں، سبزیوں اور پھلوں یعنی نباتاتی ذرائع سے حاصل ہوتی ہیں۔ یہ غذاوں شکر اور نشاستہ پر مشتمل ہوتی ہیں جو جسم کو حرارت اور توانائی فراہم کرنے میں بنیادی کردار ادا کرتی ہیں۔ نباتاتی ذرائع سے حاصل ہونے کی بنا پر سنتی اور آسانی سے میسر ہوتی ہیں، اس لیے دنیا بھر میں خصوصاً ترقی پذیر ممالک میں بکثرت استعمال کی جاتی ہیں۔ گندم، چاول، کمٹی، جو، دالیں، آلو، شکر قندی، سنگھڑا، چینی، گڑ، شکر، شہد اور تمام میٹھے پھل اہم نشاستہ دار غذاوں (Carbohydrates) ہیں۔ غذا کا سب سے اہم کام توانائی اور حرارت پیدا کرنا ہے۔ اس کے لیے چکنائی کے بعد اہم ترین غذائی جزو نشاستہ دار غذاوں (Carbohydrates) ہیں۔ یہ غذاوں کاربن، ہائیڈروجن اور آئیسین کے جوہروں سے مل کر بنتی ہیں۔ ایک گرام نشاستہ سے 4 حرارے مہیا ہوتے ہیں۔ اس کے حصول کے ذرائع میں زیادہ تر نباتاتی اور کچھ حیوانی ذرائع شامل ہیں۔ حیوانی ذرائع میں بہترین ذریعہ لکھی ہے۔ نباتاتی ذرائع میں تمام قسم کے پھل، شہد، سبزیاں، انانج اور دالیں شامل ہیں۔ انہضام (غذا کے ہضم ہونے) کے دوران نشاستہ شکر میں بدلتا ہے۔ یہ شکر بعد میں گلائی کو جن (Glycojen) یا حیوانی شکر میں تبدیل ہو جاتی ہے اور جسم میں

حرارت اور قوت پیدا کرنے کے لیے صرف ہوتی ہے۔ نشاستہ دار غذا میں ضرورت سے زیادہ کھائی جائیں تو یہ اضافی مقدار جسم میں جمع ہونے لگتی ہیں اور وزن بڑھانے کا سبب بنتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق ایک جوان و صحمند شخص کو یومیہ 720 گرام سے 780 گرام نشاستہ دار غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔

### نشاستہ دار غذاوں کی ضرورت و اہمیت

نشاستہ دار غذاوں یا کاربوہائیڈر میں کا انسانی جسم میں سب سے بڑا کام توانائی فراہم کرنا ہے۔ خون کے خلیوں کے علاوہ دماغ کے خلیوں اور مرکزی اعصابی نظام کو بھی اپنے کام سرانجام دینے کے لیے ہر وقت گلوکوز یعنی نشاستے کی ضرورت ہوتی ہے۔ (1) گلوکوز کی چند منٹ کی کمی دماغی خلیوں کی کارکردگی کو بہیشہ کے لیے متاثر کر سکتی ہے۔ اگر خون میں گلوکوز کی کمی کافی دیر تک رہے اور دماغ کو پہنچنے والا خون مناسب مقدار میں کاربوہائیڈر میں یعنی گلوکوز اس کو فراہم نہ کر سکے تو دماغ کے خلیوں میں مستقل طور پر خرابی پیدا ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ کاربوہائیڈر میں جسم میں تیار شدہ ایندھن مہیا کرنے کے علاوہ جگد کی کارکردگی بہتر بنانے میں بھی مدد دیتے ہیں۔ اس کے ساتھ یہ دماغ کے طریق کار، دل اور دوسری بافتوں کی کارکردگی پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ جسم کی باقی ماندہ بافتوں کی ہر حرکت کے لیے حراروں یعنی توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ بافتیں یہ توانائی خون میں موجود گلوکوز سے حاصل کرتی ہیں۔

جسم میں کاربوہائیڈر میں کی موجودگی میں ہی جسم کی تجمیعات اور چکنائی دونوں اپنے اپنے کام مناسب طور پر سر انجام دے سکتے ہیں۔ اگر خون میں کاربوہائیڈر میں کی ہو جائے تو تجمیعات اور چکنائی دونوں اس کو شش میں مصروف ہو جاتے ہیں کہ کسی طرح توڑ پھوڑ سے خون میں پیدا ہونے والی گلوکوز کی کمی کو پورا کیا جاسکے۔ اس لیے جسم کی درست نشوونما اور خلیوں کی حفاظت کے لیے یہ ضروری ہے کہ کاربوہائیڈر میں کی مناسب مقدار غذا کے ذریعے جسم کو ملکی رہے تاکہ جسم کے حراروں کی فوری ضرورت کو اس سے پورا کیا جاسکے۔

کاربوہائیڈر میں شامل نشاستہ فوری ہضم ہو کر بھر پور توانائی فراہم کرتا ہے۔ بھوک مٹانے اور توانائی کے حصول کا سنتا ترین ذریعہ کاربوہائیڈر میں ہیں۔ اسی لیے دنیا بھر میں یہ بنیادی خوراک (Staple food) کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان میں شامل ناقابل ہضم غذائی ریشے بھوک تو مٹاتے ہیں مگر توانائی فراہم نہیں کرتے یوں یہ وزن کم کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتے ہیں۔ کاربوہائیڈر میں کے یہ ناقابل ہضم غذائی ریشے جسم سے اضافی اور مضر صحت عناصر کو جذب کر کے جسم سے خارج کرتے ہیں اور کو لیسٹرول، ذیا بیٹس وغیرہ کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ ناقابل ہضم غذائی ریشے فضلہ کو نرم و بھاری بنائے کر قبض دور کرتے ہیں اور آتنیں صاف کر کے انہیں مہلک بیماریوں مثلاً اسر اور کینسر سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ (2)

## رسول اللہ ﷺ کا نشاستہ دار غذاوں کا استعمال

نبی اکرم ﷺ نے حیات مبارکہ میں کئی نشاستہ دار غذاوں کا استعمال فرمایا۔ جیسا کہ اوپر ذکر ہوا انہوں نے سبزیوں اور چلوں میں زیادہ نشاستہ کا بہائیدر میں پائے جاتے ہیں۔ زیر نظر تحقیقی مقالے میں رسول اللہ ﷺ کی استعمال کی جانے والی سبزیوں کا تذکرہ ہے۔ حضرت انسؓ سے روایت ہے:- کَانَ أَحَبُّ الطَّعَامِ إِلَيْهِ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ الْبَقْلَ (3) ”رسول اللہ ﷺ کے نزدیک محبوب ترین کھانا سبزیاں (اور ترکاریاں) تھیں“، یعنی سبزی کھانا نبی کریم ﷺ کو پسند تھا۔ آپ نے جن سبزیوں پا بنا تاتی اشیاء کا استعمال فرمایا ہے۔ ان میں اورک، پیاز، چندر، زیتون، کدو، گلکری اور کھیرا وغیرہ شامل ہیں۔ ذیل میں ان سبزیوں کے بارے میں قدیم اور جدید اطباء کی آراء اور ماہرین غذائیت کی جدید تحقیقات کو سامنے لانے کی کوشش کی گئی ہے۔

ادرک / زنجیل (Ginger)

ادرک کو عربی زبان میں زنجیل کہا جاتا ہے۔ اس کا ذکر قرآن کریم میں خصوصی طور سے آیا ہے جس سے اس کی شان، مرتبہ اور خصوصیات کا علم ہوتا ہے۔ سورہ الدہر میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:- وَيُسَقَّوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِنْ أَجْهَنَ زَنجِيلًا (4) ”جنت میں انہیں ایسے پیالوں میں پلایا جائے گا جن میں ادرک کی مہک شامل ہو گی۔“ ادرک پودے کی جڑ ہے اور اللہ تعالیٰ کی بڑی زبردست پیداوار ہے۔ ادرک کو خشک کر کے اس سے سوٹھ، ادرک پاؤڈر اور تیل بھی بنایا جاتا ہے۔ اس کے تیل کی مخصوص خوبیوں کو تو ہے۔ ادرک کے تیل کے اہم اجزاء میں کمفین (Camphane)، فانڈرین (Phellandrene)، سینیول (Cineol)، بورنیول (Borneol) اور جنجرین (Gingerin) نامی اولیک ایڈ (Oleic Acid) پائے جاتے ہیں۔ آج میں الاقوامی تجارت میں ڈبہ بند ادرک، اس کا پاؤڈر، تیل اور اس کا مخصوص نمک جنجرین (Gingerin) ایک اہم عنصر ہے۔ ادرک کی ان مصنوعات کو مختلف غذائی مرکبات اور مشروبات مثلاً گیک، پیسٹری، بسکٹ، سالن، مصالحوں، روٹی (بریڈ)، اچار، مرہب اور شربت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ (5) رسول اللہ ﷺ نے ادرک تناول فرمایا ہے۔ حضرت ابو سعید الخدريؓ بیان فرماتے ہیں:- أَهْدَى مَلِكُ الْهِنْدِ إِلَيْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ حَرَّةً فِيهَا زَنجِيلٌ فَأَطْعَمَ أَصْحَابَهُ قِطْعَةً وَأَطْعَمَنِي مِنْهَا قِطْعَةً (6) ”ہند کے بادشاہ نے نبی کریم ﷺ کو ادرک کے مرے کا ایک بر تن تحفتناً بھیجا۔ آپ ﷺ نے اسے قبول فرمایا اور (وہاں موجود) لوگوں کو اس مرہب کا ایک ایک گلکڑا عنایت فرمایا۔ مجھے بھی ایک گلکڑا ملا۔“

ڈاکٹر اقتدار حسین لکھتے ہیں: ”ادرک معدے اور آنٹوں کو تحریک دیتی ہے، بہت ہاضم ہوتی ہے، یہ ضعف معدہ، نفخ، تحسیر، درد معدہ، قے، متنی، تشنخ اور معدے کی دوسری تکالیف کے ساتھ دمے کے مرض میں بھی بہت مفید

ہے۔ اطباء پیلیاء (یر قان) اور ہدیان میں بھی اس کا استعمال تجویز کرتے ہیں۔ گلے کے درد، آواز بیٹھ جانے اور خناق کی تکالیف میں اور کچانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ذیا بیطس، پرانے گنٹھیا، اور جگر کی خرابی کے ابتدائی مرحلے میں موثر ثابت ہوتی ہے۔“ (7)

ڈاکٹر خالد غزنوی لکھتے ہیں: ”ادرک اسہال لائے بغیر قبض کو دور کرتا ہے۔ پیٹ اور جگر کے پرانے سدے کے جلد خارج کر دیتا ہے۔ سوزش کی وجہ سے اگرینائی کم ہو گئی ہو تو اس کا تدارک کرتا ہے۔ ثقل اشیاء کی وجہ سے ہونے والی تجیر کو ختم کرتا ہے۔ کھانی اور بلغم کو دور کرنے والی ادویہ میں اس کا اضافہ ثبت نتائج کو بڑھادیتا ہے۔“ (8)

ادرک غذائیت اور صحت کے فوائد سے بھرپور ہے۔ جدید غذائی تحقیق کے مطابق یہ ذیا بیطس کے مریضوں کے خون کی شکر کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ کینسر مخالف خصوصیات کا حامل ہے۔ (9) اس کا ایک مرکب جنجرول (Gingerol) بنیادی بیماری سے لڑنے والا مرکب ہے۔ جنجرول ہی ادرک کو مخصوص خوشبو اور ذائقہ دیتا ہے۔ جنجرول سوزش کو کم کرتا ہے اور اینٹی آسیڈینٹ اثرات رکھتا ہے، متنی کے خلاف انتہائی موثر ثابت ہوا ہے۔ اسے سرجری سے گزرنے والے افراد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ خاص طور پر کینسر کے مریضوں کی کیوں تھیر اپی کے بعد اور حاملہ خواتین جو صحیح سویرے ہونے والی شدید متنی سے پریشان ہوں کے لیے بڑا فائدہ مند ہے۔ اس سلسلے میں 1287 خواتین کے جائزے میں محققین نے یہ معلوم کیا کہ ایک سے ڈیڑھ گرام ادرک لینے سے ان خواتین میں صحیح کے وقت ہونے والی متنی میں بہت کمی آئی۔ (10) سوزش، جوڑوں کے درد، سو جن اور اکڑا اولینی گھٹیا کے مرض میں کمی کا باعث بنتا ہے (11) خواتین میں ماہواری کے دوران ہونے والی درد میں کمی لاتا ہے۔ (12) تحقیق کے مطابق ادرک دل پر بھی صحت مندانہ اثرات مرتب کرتا ہے۔ یہ خراب کو لیسروں کو کم کرنے کے ساتھ مفید کو لیسروں کو بھی بہتر بناتا ہے۔ (13)

سو گرام ادرک میں درج ذیل حرارے اور غذائی اجزاء مہیا ہوتے ہیں۔

میگنیٹیم	پانی	حرارے	نشاستہ	غذائی ریشہ / فائبر	چکنائی	مٹھاں / شوگر	لحمیات
43 g	79 %						
415 mg	پونا شیم	80 kcal					
16 mg	کیلیشیم	17.77 g					
13 mg	سوڈیم	2 g					
34 mg	فارسفورس	0.75 g					
0.34 mg	زنک	1.7 g					
5.0 mg	حیاتینج (C)	1.82 g					

فولاد (پیاز/بصل) (Onion) 0.6 g حیاتین ب<sub>6</sub> (بیرونی دکسن) (14) 0.16 mg

پیاز ایک قدیم سبزی ہے۔ بنی اسرائیل میں بھی یہ سبزی استعمال کی جاتی تھی۔ قرآن کریم کی سورۃ بقرہ میں بنی اسرائیل کے زینی نباتات کے ساتھ پیاز کھانے کے مطالبے کا ذکر کیا گیا ہے۔ پیاز کا شمار ان سبزیوں میں ہوتا ہے جو دنیا کے ہر ملک میں پائی جاتی اور استعمال کی جاتی ہے۔ یہ سبزی کی جڑ ہے جو پھول کر گولائی اختیار کر لیتی ہے۔ سرخ سفید، سبز اور سنہری رنگ میں پایا جاتا ہے۔ پیاز تیز چرپڑا لئے رکھتا ہے۔ اس میں گندھک آمیز فرازی تیل ہوتا ہے جو انہیں چھیلتے وقت اڑ کر آنکھوں کو لگتا ہے اور جلن پیدا کرتا ہے۔ (15) اس کی تیز بوکی وجہ سے بنی کریم ﷺ نے اس کو لہسن کی مانند کھانا ناپسند فرمایا اور حکم جاری فرمایا اسے (کچی) حالت میں کھا کر مسجد میں نہ آئیں۔ معاویہ بن قرۃ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں: - أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ نَهَىٰ عَنْ هَاتَيْنِ الشَّجَرَتَيْنِ، وَقَالَ: مَنْ أَكَلَهُمَا فَلَا يُفْرِبَنَ مَسْجِدَنَا وَ قَالَ: إِنْ كُنْتُمْ لَا بُدَّ أَكْلِيهِمَا فَأَمِيتُهُمَا طَبِّخًا قَالَ: يَعْنِي الْبَصْلَ وَالثُّومَ (16) ”نبی مکرم ﷺ نے ان دو درختوں سے کھانے سے منع فرمایا ہے اور ارشاد فرمایا:۔ جو کوئی ان دونوں سے کھائے تو اسے چاہیے کہ وہ ہماری مسجد میں نہ آئے اور فرمایا کہ اگر ان دونوں کو کھانا تمہارے لیے ضروری ہو تو تم پکا کر ان (کی بو) کو مار دو۔ یعنی ان کی بو کو ختم کر لو، ان دونوں سے مراد لہسن اور پیاز ہیں،“ حضرت ابو زیاد خیار بن سلمہ نے سیدہ عائشہ صدیقہؓ سے پیاز کے بارے میں دریافت کیا گیا تو انہوں نے بتایا: إِنَّ آخِرَ طَعَامٍ أَكَلَهُ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ طَعَامٌ فِيهِ بَصْلٌ (17) ”رسول اللہ ﷺ نے جو آخری کھانا تداول فرمایا تھا، اس میں پیاز شامل تھی“

اس سے معلوم ہوا کہ پیاز ملا ہوا کھانا منوع نہیں ہے کیونکہ پکنے کے بعد اس کی مخصوص بواتی نہیں رہتی۔ اس کے ساتھ یہ بھی پتہ چلا کہ صحابہ کرام کچی پیاز اور لہسن بھی کھالیا کرتے تھے یعنی یہ صرف مسجد میں حاضری سے قبل کچی حالت میں کھانا منع ہوا ویسے یہ کھانا منع نہیں ہے۔ اپنی محسوس تیز بو اور ذائقے کے باوجود پیاز اپنی افادیت اور غذائی اجزاء کی بنابر ساری دنیا میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر خالد غزنوی اس کے فوائد کے بارے میں لکھتے ہیں: پیاز مقوی باہ ہے، بھوک لگاتا، رنگت صاف کرتا اور معدہ کو زندگی بخشتا ہے۔ کان کے درد میں اس کارس ٹپکانا فائدہ مند ہے۔ اس سے کان میں میل پیدا نہیں ہوتی، کان کی سرخی و سو جن کو دور کر کے درد ختم کرتا ہے۔ اس کے رس کو سلانی پر لگا کر بار بار آنکھوں میں لگانے سے آنکھوں میں موٹیا نہیں اترتا۔ گنج پن کو دور کرنے کے لیے اس کارس لگانا آزمودہ ہے۔ کچی ہوئی پیاز سے یہ قان، پرانی کھانی سینے کی جلن اور جمی ہوئی بلغم کے اخراج میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔ پیشتاب آور ہے، پیشتاب کو زرم کرتا ہے۔ (18)

ابن قیم لکھتے ہیں کہ پیاز کا مزاج تیرے درجہ میں گرم ہے۔ یہ مختلف (علائقوں کے) پانیوں کے ضرر سے بچاتی ہے۔ زہریلی ہواؤں کو دفع کرتی ہے۔ شہوت کو بر ایگنٹہ کرتی ہے، اس کے استعمال سے منی زیادہ ہوتی ہے، رنگ نکھرتا ہے، بلغم ختم ہو جاتا ہے، معدہ کو نئی زندگ ملتی ہے، اس کا تھم (ق) استعمال کرنے سے بدن کے سفید داغ (پھلیسری؟) ختم ہو جاتے ہیں اور بال جھیڑ (داء الشعلب) پر اس کو رکھنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے، اگر نمک کے ساتھ استعمال کریں تو مسون کو بڑے ختم کرتی ہے، اگر مسہل دوا کے استعمال کے بعد پیاز سو ٹکھ لیں تو قہ اور ملی سے بچا جاسکتا ہے۔ اس کا پانی نچوڑ کر ناک میں چڑھانے سے دماغ صاف ہوتا ہے۔ کان میں پیاز کا پانی پکانے سے ثقل ساعت (اوچا سننا)، کان میں سننا ہٹ اور بلغم وغیرہ میں فائدہ دیتا ہے۔ کان میں سے پانی بہنے میں بھی مفید ہے۔ آگھ میں پانی بہنے کی صورت میں اگر سلائی کے ساتھ پیاز کا پانی لگایا جائے تو پانی بہنے کو روکتا ہے۔ پیاز کے قیچ کو شہد کے ساتھ پیس کر آنکھ میں لگانے سے اس (پلی) کی سفیدی دور ہوتی ہے۔

پکی ہوئی پیاز یہ قان، کھانی، سینے کی خشونت کے لیے نافع ہے۔ پیشہاب آور ہے، پاخانہ کو نرم کرتی ہے۔ اگر کٹنے کاٹ لیا ہو جو باڈلانہ ہو تو اس صورت میں مفید ہے۔ اس کے استعمال سے کچھ نقصانات بھی سامنے آتے ہیں۔ پیاز کے نقصانات میں ہے کہ اس کے (زیادہ اور کچھ حالت میں) استعمال سے آدھے سر کا درد ہوتا ہے، منہ میں بدبو پیدا کرتی ہے، بکثرت استعمال نیان کا باعث ہے، عقل میں فساد کرتی ہے اور آنکھوں میں دھنڈ لانی ہے۔ مگر جب اسے پکایا جائے تو اس کی یہ ساری مضر تین دو رہ جاتیں ہیں۔ نبی کریم ﷺ نے بھی فرمایا ہے:- فَمَنْ أَكَلَهُمَا فَلَمْ يُمْتَهِمُهُمَا طَبَّخَا (19) ”پیاز اور لہسن کو پکا کر کھائیں۔ (20)

جدید غذائی تحقیق کے مطابق پیاز حل پذیر فاہر سے بھرپور ہیں جنہیں فرکٹانس (Fructans) کہتے ہیں۔ فرکٹانس (Fructans) پری بائیوٹک (Prebiotic) غذائی ریشے ہیں جو معدے اور آنٹوں کے مفید بیکٹیریا کو پالتے ہیں۔ پھر یہ غذائی ریشہ مختصر زنجیری چکنے ترشوں / شارٹ چین فیٹی ایڈڑ (SCFAs) کی تشكیل کا باعث بنتا ہے۔ یہ بوٹیریٹ (Butyrate) جو بڑی آنت کی صحت کو بہتر بناتا ہے، آنت سوزش کو کم کرتا ہے اور بڑی آنت میں سرطان کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ (21)

پیاز میں موجود اینٹی آکسیڈٹس اور سلفر کے مرکبات پر مشتمل ہیں۔ سرخ اور زرد میں یہ مرکبات زیادہ ہوتے ہیں جو صحت مند فوائد کے حامل ہیں۔ یہ مرکبات بلند فشار خون کو کم کر سکتے ہیں۔ دل کی صحت کو بہتر بناتے ہیں۔ مثلاً اینٹھو سیانین (Anthocyanins) طاقتو را اینٹی آکسیڈٹ اور روغن ہیں جو ان پیاز کو سرخی مائل رنگ دیتے ہیں۔ درحقیقت سرخ پیاز میں سفید پیاز کی نسبت گناہ زیادہ اینٹی آکسیڈٹ میں ہوتے ہیں۔ سلفر مرکبات بیوادی طور پر سلفائیڈز اور پولی سلفائیڈز (Sulfides and P.sulfides) ہیں جو کینسر سے بچا سکتے ہیں۔ تحقیق سے ثابت ہوا

ہے کہ سلفر کے مرکبات (Thiosulfinates) نقصان دہ جرثوموں کی نشوونما روک سکتے ہیں، خون کے لوٹھرے بننے کو روک سکتے ہیں۔ (22) پیاز سوزش کو ختم کرنے میں بھی مددگار ہے۔ یہ خون میں شکر کی سطح کو کم کر سکتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق روزانہ سو گرام کچپیاز کھانے سے خون میں شکر کی سطح میں نمایاں کمی ہوتی ہے۔ کچپیاز ذی یا یٹس کی نائپ ون اور نائپ ٹو، دونوں کو ہی کنٹول کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ (23) گھٹیا میں بھی فائدہ مند ہے۔ تحقیقی مطالعہ کے مطابق پیاز ڈیوں کی خرابی سے بچاتا ہے۔ اور ان کی مضبوطی میں اضافہ کا باعث ہے۔ سرطان کے خطرے میں کمی کا باعث ہے۔ کئی مشاہداتی مطالعات نے پیاز کو کئی اقسام کے سرطان مثلاً معدہ، بڑی آنت، پر اسٹیٹ سرطان کے خطرے میں کمی کا بتایا ہے۔ (24)

پیاز سے کچھ لوگ الرجی کا بیکار بھی ہو جاتے ہیں۔ اس کی علامات میں ہاضمے میں خرابی، پیٹ کی خرابی، اسہال، سینے میں جلن اور گیس ہونا شامل ہیں۔ کئی لوگ ایسے بھی ہیں جن کو پیاز کے چھونے سے بھی الرجی ہو سکتی ہے۔ خواہ ان کو کھانے سے الرجی نہ بھی ہو۔ پیاز کاٹنے پر اس کا سب سے عام مسئلہ آنکھوں میں ہونے والی جلن اور آنسوؤں کا آنا ہے۔ اس کی بیادی وجہ پیاز کے خلیوں کا ایک (Lachrymatory Factor / LF) نامی گیس کا اخراج ہے جو آنکھوں کے نیورونز کو متحرک کرتی ہے۔ جن کی وجہ سے آنکھوں میں جلن والی سنسنی آمیز کیفیت کا احساس ہوتا ہے جسے دور کرنے کے لیے آنسو آنے لگتے ہیں۔ (25) پیاز انسانوں کے لیے خوراک کا ایک صحت مند اور مفید جزو ہے مگر یہ کئی (پالتو اور کچھ دیگر) جانوروں کے لیے مہلک بھی ثابت ہوئی ہے۔ اس کی بیادی وجہ اس میں شامل سلفوکسائیڈز اور سلفاکسائیڈز (Sulfoxides and Sulfides) ہیں۔ یہ جانوروں میں خون کے سرخ ذرات کو نقصان پہنچاتی ہے اور خون کی کمی کا باعث بن جاتی ہے۔ اس لیے ماہرین پالتو جانوروں سے پیاز کو در در کھنے کی تلقین کرتے ہیں۔ (26) سو گرام پیاز میں درج ذیل حرارے اور دیگر غذائی اجزاء ملے ہیں:-

پانی	89.11 g	میئنیٹیم	10.00 mg
حرارے	40 kcal	سیلینیم	0.50 mcg
لحمیات	1.10 g	حیاتین اف (A)	3.21 IU
چکنائی	0.100 g	کیرو ٹین (بیٹا)	1.00 mcg
نشاستہ	9.34 g	فلورائیڈ	1.1 mcg
غذائی ریشہ / فاہر	1.7 g	حیاتین ب <sub>1</sub> (تھیا مین)	0.046 mg
مٹھاں	4.24 g	ب <sub>2</sub> (رائیو فلیون)	0.027 mg
راکھ	g0.35 g	حیاتین ب <sub>3</sub> (نیاسین)	0.116 mg

0.123 mg	ب۵/پینٹو ٹھنیک ایسڈ	23.00 mg	کلیشیم
0.120 mg	ب۶(پیریڈوکسن)	0.21 mg	فولاد
19.00 mcg	حیاتین ب۹(فولیٹ)	29.00 mg	فارسفورس
7.4 mg	حیاتین ج (C)	146 mg	پونا شیم
0.02 mg	حیاتین ای (E)	4.00 mg	سوڈیم
0.40 mg	حیاتین ک (K)	0.17 mg	زنک
0.1 mg	بٹائیں	0.04 mg	تاتا/کاپر
(27)6.1 mg	کولین	0.129 mg	میگنیز

## چندر/سلق (Beet Root)

چندر ر ساگ کے خاندان سے تعلق رکھتا ہے۔ شہجم کی مانند خوراک اس کی جڑ میں جمع ہوتی ہے۔ اس میں ایک چوتھائی یا چوبیس فیصد تک شکر پائی جاتی ہے۔ یورپ میں اس سے چینی تیار کی جاتی ہے۔ اس کے پتے اور جڑ دونوں خوراک میں استعمال ہوتے ہیں۔ اسے سلاڈ کے طور پر ابال کر کھاتے ہیں، گوشت کے ساتھ اس کا سالن بنایا جاتا ہے، اس کا اچار بھی ڈلتا ہے۔ اس سے چینی بنائی جاتی ہے جو سفید، چھوٹے دانے والی اور مٹھاں میں گئے سے بننے والی چینی سے کچھ پھیکلی ہوتی ہے۔ چندر کی دو بڑی اقسام پائی جاتی ہیں ایک بڑا سیاہی مائل اور میٹھا ہوتا ہے۔ اس کے پتے زیادہ چوڑے ہوتے ہیں۔ اسے سلق اسود کہتے ہیں۔ جبکہ دوسرا سرخی مائل ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ ہالا میٹھا ہوتا ہے۔ چندر کے پتے پالک کے پتوں سے مشابہ ہوتے ہیں۔ کم شیریں چندر بطور سبزی استعمال کیا جاتا ہے۔ (28)

نبی کریم ﷺ نے چندر کی سبزی استعمال فرمائی ہے۔ آپ ﷺ نے اس کے بننے کھانے کو کمزوری کو فوری دور کرنے والی زود ہضم غذا قرار دیا ہے: - دَخَلَ عَلَيَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَمَعَهُ عَلِيٌّ وَلَنَا دَوَالٌ مَعْلَفَةٌ، قَالَتْ: فَاجْعَلْ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَأْكُلْ وَعَلِيٌّ مَعْهُ يَأْكُلْ۔ (29) ”میرے گھر رسول اللہ ﷺ کے ساتھ حضرت علی تشریف لائے، علی پر (بیماری کے بعد کی) کمزوری طاری تھی، جمارے ہاں کھجور کے خوش لٹک رہے تھے، دونوں ان میں سے کھانے لگے آپ ﷺ نے حضرت علی سے فرمایا: ٹھہر و تم نہ کھاؤ کہ تم ابھی کمزور ہو۔ میں نے جو اور چندر (کا سالن) پکایا تھا، وہ لے کر ان کی خدمت میں گئی تو آپ ﷺ نے فرمایا علی! اس میں سے کھاؤ یہ تمہارے لیے مفید ہے۔“ تحقیق سے معلوم ہوا

کہ چقدر میں موجود شکر (گلوكوز)، اہم حیاتیں اور معدنیات کی موجودگی کے ساتھ جو کی غذائیت مل کر فوری کمزوری دور کرنے میں بے حد مددگار ثابت ہوتی ہے۔

چقدر کا بنا ہوا سالن صحابہ کرام کا پسندیدہ کھانا تھا۔ حضرت سہل بن سعدؓ بیان کرتے ہیں:- کُنَّا نَفْرَخْ يَوْمَ الْجُمُعَةِ... كَانَتْ لَنَا عَجُوزٌ، تُرْسِلُ إِلَى بُضَاعَةٍ... نَخْلٌ بِالْمَدِينَةِ۔ فَتَأْخُذُ مِنْ أَصْوُلِ السِّلْقِ، فَتَطَرَّحُ فِي قِدْرٍ، وَتَكَرِّكُ حَبَّاتٍ مِنْ شَعِيرٍ، فَإِذَا صَلَّيْنَا الْجُمُعَةَ اُنْصَرَفْنَا، وَنُسَلِّمُ عَلَيْهَا فَتَقَدِّمُهُ إِلَيْنَا، فَنَفَرَخُ مِنْ أَجْلِهِ، وَمَا كُنَّا نَقِيلُ وَلَا نَتَعَدَّى إِلَّا بَعْدَ الْجُمُعَةِ (30) ”ہم روز جمعہ خوش ہوتے تھے کیونکہ ہماری ایک بزرگ خاتون بضام (مذینہ طیبہ میں بھور کا ایک باغ) سے چقدر لا کر پکاتی تھیں اور اس میں کچھ پسے ہوئے جو شامل کردیتی تھیں ۔ ہم جمعہ کی نماز کے بعد انہیں سلام کرنے آتے اور وہ چقدر اور جو کا بنا ہوا کھانا ہمیں کھلاتیں اس وجہ سے ہم جمعہ کو بہت خوش ہوتے تھے“ یہ احادیث چقدر کو بہت مفید سبزی ثابت کرتی ہیں۔

ابن قیم چندر کے بارے میں لکھتے ہیں:- یہ (جسم میں جمع شدہ فاضل) مواد کو تخلیل کرتا ہے، سُدَّے (خصوصاً جگر اور قلی کے سدے) کھولتا ہے۔ بالخورہ، مہاسوں، سر کی خشکی اور جسم پر مسوں کے لیے اس کا لیپ کرنا مفید ہے۔ سر پر لیپ جوؤں کو بھی ختم کرتا ہے، شہد کے ساتھ چندر کا پانی ملا کر سر پر لگانے سے بالخورہ (بالچھڑیا بالخورہ بالوں کی ایک بیماری ہے جس میں سر کے بال، داڑھی کے یا مونچ کے بالوں میں کسی جگہ پر سارے بال گرجاتے ہیں اور جگہ بالکل صاف ہو جاتی ہے اور اس جگہ پر گنچ ہو جاتا ہے) فائدہ دیتا ہے۔ درد قولج (ایک شدید قسم کا درد، جو جسم کے اندر رپھوں اور عضلات کے ایک دم سکڑنے سے پیدا ہوتا ہے) میں چندر کو مصالحوں اور تلخ اشیاء کے ساتھ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ سر کہ اور رائی کے ساتھ چندر کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ اس کا زیادہ استعمال اپھارا اور بفضل پیدا کرتا ہے“ (31)

خالد غزنوی لکھتے ہیں:- خارش، داد (ایگزیما)، جلد کی بیماریوں میں چندر کا پانی لگانا مفید ہے۔ یہ سب جلد کی بیماریاں پچھوندی کی وجہ سے ہوتی ہیں جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ چندر کا عرق پچھوندی کو ختم کرتا ہے۔ بلکہ یہ تحقیقات کا ایک نیا باب کھولنے کا باعث بنتا ہے کیونکہ جتنی بھی جراثیم کش دوائیں آج مستعمل ہیں، وہ تمام پچھوندی سے تیار کی جاتیں ہیں۔ اس لیے عین ممکن ہے کہ جسم سے ان کے زہر لیے اثرات کو زائل کرنے میں چندر کا دخل بھی ہوئیں ہیں۔ اس لیے 32) پھر لکھتے ہیں:- ”چندر کے پانی کو شہد کے ساتھ پیا جائے تو بڑھی ہوئی قلی کو کم کرتا ہے۔ اور جگر میں ہونے والی رکاؤں کو دور کرتا ہے۔ جدید طب میں یہ قان کے علاج میں گلوكوز دیا جاتا ہے۔ اس لیے فتنی نظر سے شہد اور چندر کا پانی نہ صرف یہ قان میں مفید ہے بلکہ صفراء کی نالیوں میں پتھری یا دوسرا اسباب سے پیدا ہونے والی رکاؤں کا علاج بھی ہے۔ سفید چندر کو اگر مسور کی دال کے ساتھ پکایا جائے تو یہ طاقت دیتا ہے اور اسہال کو دور کرتا ہے۔ چندر میں

ایک کیمیاولی جزو بیٹائین (Betaine) پایا جاتا ہے۔ جو حیض کو بڑھاتا ہے۔ پیشاب آور ہے معدہ اور آنٹوں میں جلن ہو تو اس کو دور کرتا ہے۔“ (33)

جدید غذائی تحقیق کے مطابق یہ کثیر افونڈ سبزی ہے۔ اس میں حیاتین ب اور ج کے علاوہ کیلشیم، فارسفورس، اور فولاد ملے ہیں۔ غذائیت سے بھر پور ہونے کے ساتھ کینسر کے مرض کو بھی روکتی ہے۔ فرانسیسی معانچ اپنے مریضوں کو ایک کلو چند روزانہ کھانے کی تاکید کرتے ہیں۔ آر لینڈ میں اس کے پتے بطور سبزی بہت پسند کئے جاتے ہیں۔ ایران میں اس کا گرم رس بڑے شوق سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی مٹھاس کی بنابر ذیابیطس کے مریضوں کو اس کا استعمال کم کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ چند رقبض کشائی ہے، جسمانی و رموم کو دور کرتے ہیں۔ بالوں کی اکثر شکایات مثلاً گرتے بالوں، خشکی اور جوؤں کے لیے چند رکے پانی سے سرد ہونا مفید ثابت ہوا ہے۔ (34) اس کی جڑوں کا عرق ناک میں پکانے سے سر اور دانت درد میں فوری آرام ملتا ہے۔ اسے سر کے اطراف میں لگایا جائے تو آنکھوں کی سوزش اور جلن میں مفید ہے۔ چند رکے پانی کو روغم زیتون میں ملا کر جلے ہوئے مقام پر لگانا مفید ہے۔ سفید چند رکا پانی جگر کی پیاریوں میں اچھے اثرات رکھتا ہے۔ چند رکے قلتوں کو پانی میں ابال کر اس پانی کی ایک پیالی ناشتے سے ایک گھنٹہ پہلے پینے سے پرانی قبض دوڑ ہو جاتی ہے اور بواسیر کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ اکثر لوگ اس کے ابلے ہوئے قلتوں کو سلاڈ کے طور پر کھاتے ہیں۔ یہ پالک کے خاندان سے ہونے کے باوجود اس جیسے مضر اثرات نہیں رکھتا۔

سرخ چند رک کو نسوانی اعضا کے لیے قوت بخش مانا جاتا ہے۔ رحم کی کمزوری کے لیے اس کی سبزی یا جوشاندہ ایک طویل عرصہ تک استعمال کرنا مفید ہے۔ (35) چند رک میں پودوں کے بہت سے مفید مرکبات ملے ہیں جو سوزش کو کم کرتے ہیں اور خلیوں کو نقصان سے بچاتے ہیں۔ چند رک میں اہم روغن ہوتا ہے جسے بیٹالینز (Betalains) کہتے ہیں۔ اس میں ضد سوزش کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ (36) چند رک اس کارس ورزش کے دوران دل اور چھپڑوں کو بہتر کام کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ابتدائی تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ 2 ہفتوں تک سرخ چند رک کارس لینے سے کل کو لیسٹرول، کم کثافت والے لیپو پروٹین (LDL) یا "خراب" کو لیسٹرول، اور دل کی پیاری میں مبتلا افراد میں ٹرانس لیپیڈیز کم ہو سکتے ہیں۔

چند رک کا ناٹرک آکسائیڈ (Nitric oxide) پھٹوں میں خون کے بہاؤ کو بڑھاتا ہے یعنی اس سے پھٹوں میں گردش کرنے والی آسیجن میں اضافہ ہوتا ہے جو ایک خاص سطح پر زیادہ دیر تک کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کے قابل بنا دیتا ہے۔ یوں چند رک زیادہ دیر تک ورزش کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق ناٹریٹ (Nitrates) کی زیادہ مقدار والی خوارک بالغوں اور بڑھوں کے دماغ میں آسیجن کے بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔ جو دماغی مسائل میں مدد گار ثابت ہوتا ہے۔ (37)

اس میں موجود پوٹاشیم تھکاٹ، ہضم کے مسائل اور کمزوری کو دور کرتا ہے۔ 100 گرام چندر میں انسانی روز مرہ ضرورت (RDA) کا 96% پوٹاشیم ملتا ہے، اس لیے اسے خوراک میں شامل کرنے سے جسمانی صحت کے تمام شعبوں میں بہتری دیکھی جاسکتی ہے۔ (38) چندر فولیٹ (وٹامن B9) سے بھرپور ہوتے ہیں، جو خلیات کو بڑھنے اور کام کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ فولیٹ خون کی نالیوں کو پہنچنے والے نقصان کو کمزول کرنے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے، جو دل کی بیماری اور فانچ کے امکانات کو کم کر سکتا ہے۔ پھر اس میں ناٹریٹ کی سطح دل اور اس کے پھوٹوں میں طاقت دیتی ہے۔ ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ایک گلاس چندر کا جوس پینے سے دل کے مریضوں میں پھوٹوں کی طاقت بہتر ہوتی ہے۔ چندر میں پاپیا جانے والا وافر فولیٹ حمل کو بھی صحت مند رکھتا ہے۔ کئی مطالعات سے معلوم ہوا ہے کہ حمل کے دوران فولیٹ کی مناسب مقدار پنج میں پیدا ائشی نقصان کے خطرے کو کم کر دیتی ہے۔ اسی لیے اب حاملہ خواتین کو فولیٹ کی گولیاں بھی تجویز کی جاتے ہیں لیکن اسے منصوی طور پر دیا جاتا ہے۔ اگر چندر کی مناسب مقدار غذا میں شامل رہے تو حمل صحت مند رہنے کے امکانات کافی زیادہ ہو جاتے ہیں۔ (39)

چندر کے ساگ (پتوں) اور چندر دونوں میں غذائی ریشہ / فاہر زیادہ ہوتا ہے جو آنٹوں میں ابھجھے بیکٹیریا کی افزائش کو فرغ دیتا ہے۔ نظام انہضام میں صحت مند بیکٹیریا کی کافی مقدار ہونے سے بیماری سے ہٹنے اور مدافعتی نظام کو بڑھانے میں مدد ملتی ہے۔ فاہر ہاضمے کو بھی بہتر کرتا ہے اور قبض کا خطرہ کم کرتا ہے۔ (40) چندر جگر کو صحت مند رکھتا ہے۔ اس لیے چندر کا جوس کا باقاعدہ گی سے پینا یا چندر کو اپنی خوراک میں شامل رکھنا اہم ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ چندر جگر کے بعض خامروں کی زہر لیے مادوں سے صفائی کرتا ہے۔ یوں یہ جگر کی بہتر حفاظت کرتے ہیں اور اسے زیادہ فعال و موثر انداز میں کام کے لیے مدد دیتے ہیں۔ چندر کے کم حرارے زیادہ غذائی ریشہ اور بہتر غذائیت اسے وزن کو کمزول میں رکھنے میں بھی مدد دیتے ہیں۔ اس کو کم مقدار میں کھانے سے زیادہ پیٹ بھرنے کا احساس ہوتا ہے جو اسے وزن کم کرنے والی غذا میں صحت مند اور موثر اضافہ بناتا ہے۔ (41) تحقیق سے معلوم ہوا کہ چندر کا استعمال جلد کے لیے بھی فائدہ مند ہے کیونکہ اسکا جوس پینا سوژش اور خون کے بہاؤ کو بہتر بناتا ہے، جو جلد کی صحت کے لیے اہم ہے۔ (42)

۱۰۰ گرام چندر میں درج ذیل حرارے اور غذائی اجزاء ملٹے ہیں:-

پانی	87.58 g	میگنیشیم	23.00 mg
حرارے	43 kcal	سیلینیم	0.70 mcg
لحمیات	1.61 g	حیاتین اف (A)	2.00 mcg
چکنائی	0.170 g	کیر و ٹین (بیٹا)	20.00 mcg
نشاستہ	9.56 g	حیاتین ب <sub>1</sub> (تھیما مین)	0.031 mg

0.40 mg	ب <sub>2</sub> (ایجو فیون)	2.80 g	فابر
0.334 mg	حیاتین ب <sub>3</sub> (یاسین)	6.76 g	مٹھاس
0.155 mg	ب <sub>5</sub> /پینٹو ٹھنکیک ایڈ	1.08 g	رائٹ
0.067 mg	ب <sub>6</sub> (بیڈو کسن)	16.00 mg	کلیشم
109.00 mcg	حیاتین ب <sub>9</sub> (فولیٹ)	0.80 mg	فولاد
4.9 mg	حیاتین ج (C)	40.00 mg	فارسفورس
0.04 mg	حیاتین ای (E)	325.0 mg	پوشاشیم
0.2 mcg	حیاتین ک (K)	78.00 mg	سوڈیم
6.00 mg	کولین	0.35 mg	زنک
(43)128.70 mg	بیٹائے	0.07 mg	تانا/کاپر
		0.329 mg	میگنیز

### کدو/الدباء (Gourd)

کدو خربوزہ، کھیر، پیٹھا، توری وغیرہ کے خاندان سے ہے۔ اسے لوکی اور گھیا بھی کہا جاتا ہے۔ یہ ذائقہ میں لذیز اور تاثیر میں زود ہضم، صحت بخش اور دماغی صلاحیتوں کو بڑھانے والا ہے، مفرح قلب، گجر اور اعصاب کے لیے مفید سبزی ہے۔ سانسی طور پر بھوس کے لحاظ سے یہ ایک پھل ہے۔ مگر غذائیت کے لحاظ سے یہ سبزیوں کے زیادہ مماثل ہے۔ اس کا ذکر قرآن کریم میں بھی آیا ہے۔ سورۃ الصافات میں حضرت یونس کا ذکر مبارکہ آیا ہے۔ جب وہ اپنی قوم کو چھوڑ کر چلے گئے تھے اور ایک بڑی مچھلی نے آپ کو نگل لیا تھا۔ جہاں آپ علیہ السلام توبہ ذکر اور استغفار میں مشغول رہے پھر اس مچھلی نے آپ کو اگل دیا جبکہ وہ بیمار اور کمزور تھے اور ان کے اوپر اللہ تعالیٰ نے کدو کا پودا اگادیا۔

رسول اللہ ﷺ نے کدو کی سبزی کو بڑے شوق سے تناول فرمایا ہے۔ حضرت انسؓ بیان کرتے ہیں:- کانَ النَّبِيُّ ﷺ يُحِبُّ الْقُرْنَعَ (44) ”نبی کریم ﷺ کو کدو بہت پسند تھا“، نبی کریم ﷺ کے آزاد کردہ غلام نے ایک مرتبہ آپ ﷺ کی دعوت کی۔ جس میں حضرت انسؓ بھی شریک تھے۔ وہ بیان فرماتے ہیں کہ اس دعوت میں:- وَصَنَعَ ثَرِيدَةً بِلَحْمٍ وَقُرْنَعٍ، قَالَ: فَإِذَا هُوَ يُعْجِبُهُ الْقُرْنَعُ، قَالَ فَجَعَلْتُ أَجْمَعَهُ، فَأَذْنِيَهُ مِنْهُ (45) ”اس نے گوشت اور کدو کا ثرید تیار کیا تھا۔ میں نے دیکھا کہ آپ ﷺ کو کدو بہت اچھا گ رہا ہے تو میں چن کر اس کے قلتوں کو آپ ﷺ کی جانب بڑھانے لگا“، رسول اللہ ﷺ نے کدو کی سبزی سے اپنے سالن کو زیادہ کرنے کا بھی ارشاد فرمایا ہے۔ حضرت جابر بن

عبداللہؐ کی روایت ہے کہ میں نبی کریم ﷺ کے گھر گیا۔ آپ ﷺ کے پاس کدور کھا ہوا تھا۔ میں نے اس کے بارے میں دریافت کیا تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ:- هَذَا الْقَرْعُ، هُوَ الدُّبَاءُ نُكْثِرُ بِهِ طَعَامَنَا (46) ”یہ کدو ہے اس سے ہم اپنے کھانے کو زیادہ کرتے ہیں“

ابو نعیم الاصفہانی اپنی کتاب الطب میں لکھتے ہیں:- عَلَيْكُمْ بِالْقَرْعِ، فَإِنَّهُ يَرِيدُ فِي الدِّمَاغِ (47) ”تمہیں کدو کو استعمال کرنا چاہیے یہ دماغ (دماغی صلاحیت) میں اضافہ کرتا ہے“ دیلمی نے حضرت حسن بن علیؓ سے روایت نقل کی کہ رسول اللہ ﷺ نے:- کلوا الیقطین فَلَوْ أَعْلَمَ اللَّهُ شَجَرَةً أَخْفَ من هَذِهِ أَنْبَتُهَا عَلَى أَخِي يُونُسَ وَإِذَا اتَّخَذَ أَحَدُكُمْ مِرْقَا فَلَيَكُثُرَ فِيهِ مِنَ الدُّبَاءِ فَإِنَّهُ يَرِيدُ فِي الدِّمَاغِ وَفِي الْعُقْلِ (48) ”کدو کھاؤ کیونکہ اگر اللہ تعالیٰ کو اس سے ہلاکا (چکا/لطیف) درخت معلوم ہوتا تو وہ میرے بھائی یونسؓ کے لیے اسے اگاتا اور اگر تم میں سے کوئی شور بہ بنائے تو اس میں بہت سے کدو ڈالے کیونکہ یہ دماغ اور عقل کو بڑھاتا ہے“

ابن قیم کہتے ہیں کہ یقظین گول اور لمبے کدو دنوں کو کہتے ہیں۔ (ہمارے یاں عموماً گول کو کدو اور لمبے کولو کی یا گھی کہتے ہیں) غیلانیات سے حدیث نقل کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے سیدہ عائشہؓ کو فرمایا:- یا عائشہ إِذَا طَبَّخْتُمْ قِدْرًا، فَأَكْثِرُوا فِيهَا مِنَ الدُّبَاءِ، فَإِنَّهَا تَشُدُّ قُلْبَ الْحَزَنِ (49) ”اے عائشہ! جب تم خشک گوشت پکاؤ تو اس میں کدو زیادہ مقدار میں ڈال کرو اس لیے کہ کدو نجیدہ دلوں کو تقویت دیتا ہے“ کدو سرد تر ہوتا ہے۔ اس کی خاصیت یہ ہے کہ جس چیز کے ساتھ استعمال کیا جائے ہضم ہونے پر اسی میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ سرد مزاج لوگوں کو راس نہیں آتا، بلکہ مزاج والوں کو بھی موزوں نہیں۔ اس کا پانی تشکی دور کرتا ہے۔ بخار زدہ لوگوں کے لیے اس جیسی یا اس سے زود اثر کوئی دوسری دو نہیں ہے۔ کسی بھی طرح استعمال کرنے پر پاخانہ کو نرم کرتا ہے۔ گرم مزاج اور بخار زدہ لوگوں کے لیے غیر معمولی طور پر نفع بخش ہے۔ (50)

ڈاکٹر خالد غزنوی نے لکھا ہے کہ کدو کے بھی خواص میں ہے کہ یہ پیاس بجھانے والا، جگد کی گرمی اور صفراء کو دور کرنے والا، سدے کھولنے والا، پیشاب آور اور پیٹ کو نرم کرنے والا ہے۔ اسے رائی اور نمک ملا کر پکانے سے اس کے مضر اثرات دور ہو جاتے ہیں۔ یہ بھلی غذا ہے جو خود جلد ہضم ہوتا ہے اور اس دوران کسی قسم کی مشکل پیدا نہیں کرتا۔ خود جلد ہضم ہونے کے ساتھ یہ دوسری غذاوں کو ہضم کرنے میں بھی مددگار ہے۔ (51)

جدید غذائی تحقیق کے مطابق لوکی میں ایسی خصوصیات ملتی ہیں جو جگد کے لیے فائدہ مند ہیں اور اس کی صحت اور انعام میں مددگار ہیں۔ اس کا استعمال یادداشت کے لیے بھی مفید اثرات کا حامل ہے۔ اس میں شامل کچھ مرکبات دماغ پر اثر انداز ہو کر درد سے نجات اور مرکزی اعصابی نظام (CNS) میں افسردہ کرنے والی سر گرمی پر اثر کر سکتے ہیں۔ مزید مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ لوکی کا عرق سرطان کے خلیوں کے خلاف کام کرتا ہے۔ تجربہ گاہ میں تحقیقات سے یہ پتہ چلا

ہے کہ کدو کے تنے کا رس سرطان کے خلیوں کے خلاف طاقتور مخالف زہر (Cytotoxic) کا کام کر سکتا ہے۔ زیادہ فاہر اور کم چکنائی کی بنا پر اسے ذیابیٹس کے مرض میں مددگار کے طور پر تجویز کیا جاتا ہے۔ اس کا عرق ذیابیٹس کے مريپھوں میں خون میں شکر کی سطح کو موثر طریقے سے کم کر سکتا ہے۔ وزن کم کرنے کے لیے بھی کدو ایک اچھا انتخاب ہے کیونکہ اس میں حراروں کی مقدار کم اور پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اس میں غذائی ریشہ کی تعداد بھی وافر ملتی ہے، چکنائی اور کولیسٹرول کم ہے۔ یہ ساری خصوصیات وزن میں کمی کرنے میں معاون ہیں۔ کدو حیاتینج اور زنک کے حصوں کا بھی اچھا ذریعہ ہے۔ یہ دونوں اجزاء جلد کی صحت اور تازگی کے لیے نہایت اہم ہیں۔ حیاتینج جلد کو بالائے بیشتری تاکاری اور جسم کے خلیوں کو آکسیجن شدہ خون پہنچاتے ہیں۔

کدو کی لحمیات پھپوں کو مرمت کر کے صحت مند اور مضبوط بناتی ہیں۔ کئی معدنیات جیسے میگنیشیم، زنک، میگنیزیم اور کیلیشیم ہڈیوں کی کثافت کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ اس میں شامل وافر غذائی ریشہ ہاضمہ کو بڑھانے اور مفید کولیسٹرول کو زیادہ کرنے میں مددگار ہیں۔ (52)

سو گرام کدو میں درج ذیل حرارے اور غذائی اجزاء ملئے ہیں:-

0.04 mg	تانبہ/کاپر	93.85 g	پانی
0.092 mg	میگنیزیم	20 kcal	حرارے
0.20 mcg	سیلینیم	1.20 g	لحمیات
14.00 mg	میگنیشیم	0.200 g	چکنائی
0.050 mg	حیاتینج <sub>1</sub> (تحایا مین)	4.35 g	نشاستہ
0.060 mg	ب <sub>2</sub> (رائج فلیون)	1.10 g	غذائی ریشہ / فاہر
0.400 mg	حیاتینج <sub>3</sub> (نیاسین)	2.02 g	مٹھاس
0.218 mg	ب <sub>5</sub> / پینتو ٹھنک ایڈ	0.40 g	رائک
0.043 mg	ب <sub>6</sub> (پیریڈوکسن)	20.00 mg	کیلیشیم
7.00 mcg	حیاتینج <sub>9</sub> (فولیٹ)	0.36 mg	فولاد
12.00 mg	حیاتینج (C)	32.00 mg	فارسغورس

0.10 mg	حیاتین ای (E)	139.00 mg	پوتاشیم
(53)0.7 mcg	حیاتین ک (K)	3.00 mg	سوڈیم
		0.07 mg	زنک

## لکڑی/کھیر/فثاء (Cucumber)

عربی میں فثاء کھیر ایا لکڑی دونوں سمجھے جاتے ہیں۔ کھیر ادینا بھر میں کچی حالت میں بڑے شوق سے کھایا جاتا ہے۔ یہ سبزی بھی کدو اور خربوزہ کے خاندان سے تعلق رکھتی ہے۔ اسے عموماً سبزی خیال کیا جاتا ہے مگر دراصل یہ ایک پھل ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے کھیر اتناول فرمایا ہے۔ اس بارے میں حضرت عبد اللہ بن جعفرؑ بیان فرماتے ہیں :- رأيَتَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ الرُّطْبَ بِالْقَنَاءِ (54) ”میں نے نبی کریم ﷺ کو پکی کھجور یہن لکڑی کے ساتھ ملا کر کھاتے ہوئے دیکھا ہے،“ حضرت عائشہ صدیقہؓ سے مروی ہے کہ نبی کریم ﷺ :- يَأْكُلُ الْبِطِّيْخَ بِالرُّطْبِ وَالْقِنَاءَ بِالْمِلْجِ (55) ”خربوزہ پکی کھجور کے ساتھ اور کھیر انک کیسا تھہ تناول فرماتے تھے،“ حضرت رفیع بنت معوذ بن عفراءؓ فرماتی ہیں کہ میرے بچا معاذ بن عفراءؓ نے تازہ کھجوروں کا ایک تھال، جن پر چھوٹی چھوٹی روئیں دار لکڑیاں بھی تھیں، مجھے دے کر حضور رسول کریم ﷺ کی خدمت اقدس میں بھیجا۔ آپ ﷺ کو لکڑی خوب مرغوب تھی۔ (56)

سیدہ عائشہ صدیقہؓ رخصتی سے قبل دبی پتلی تھیں۔ اس بارے میں آپ ﷺ خود فرماتی ہیں: ”كَانَتْ أُمِّي تَعَالِجُنِي لِلْسُّمْنَةِ، ثُرِيدُ أَنْ تُدْخِلَنِي عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَمَا اسْتَقَامَ لَهَا ذَلِكَ، حَتَّى أَكَلَتُ الْقِنَاءَ، بِالرُّطْبِ، فَسَمِنْتُ، كَأْخَسِنِ سِمْنَةٍ،“ (57) (میری والدہ مجھے موٹا کرنے کے لیے بہت علاج کرواتی رہیں۔ وہ چاہتی تھیں کہ جب میں رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں جاؤں تو صحمند اور فربہ ہوں۔ مگر کسی دو اسے کوئی فائدہ نہ ہوا، حتیٰ کہ میں نے تازہ پکی ہوئی کھجور یہن اور کھیرے کے ساتھ کھائیں، ان سے میں نہیت خوبصورت، فربی مائل بھرے بھرے جسم والی ہو گئی)

اہن قیم لکھتے ہیں کہ کھیر ادو سرے درجے میں سرد تر ہے، معدہ کی شدت حرارت کو بجھاتا ہے، مثانہ کے درد کے لیے نافع ہے، اس کی مہک اسے بے ہوشی دور ہو جاتی ہے۔ اس کے بیچ پیشاب آور ہیں۔ کٹے کے کاٹے پر اس کے پتوں کا لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ اس کی ٹھنڈک کبھی معدے کے لیے نقصان دہ بھی ہوتی ہے۔ اس لیے اس کو استعمال کرتے وقت مصلح کا خیال رکھنا چاہیے۔ تاکہ اس کی ٹھنڈک اور تری معتدل ہو جائے۔ جیسا کہ نبی اللہ ﷺ اسے کھجور کے ساتھ استعمال فرماتے تھے۔ (58)

پکا ہوا کھیر ابہترین ہوتا ہے۔ یہ جسم کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔ معدے اور آنتوں کی حدت دور کر کے سکون دیتا ہے اور ان کی سوزش ختم کرتا ہے۔ پیدشاب آور ہے، اس کا مسلسل استعمال جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ مثانہ کی سوزش اور پیدشاب کی جلن دور کرتا ہے۔ جسم میں زیادہ گرمی نہ ہو تو اس کی ٹھنڈک جسم کے لیے نقصان دہ ہو سکتی ہے اس لیے اس کو متوازن کرنے کے لیے اسے کسی گرم تاثیر والی چیز کے ساتھ کھانا مناسب ہوتا ہے۔ اس کی تعلیم بھی نبی کریم ﷺ نے عطا فرمائی کہ وہ اسے کھجور کے ساتھ ملا کر استعمال فرماتے تھے۔ اطباء کا مشورہ ہے کہ اگر کھجور نہ ہو تو اصلاح کے لیے کھیرے کو منقہ کے ساتھ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ (59)

جدید غذائی تحقیق کے مطابق کھیرے میں فائدہ مند غذائی اجزاء کے ساتھ ساتھ بعض پودوں کے مرکبات اور اینٹی آکسیڈینٹ بھی زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں جو کچھ امراض کے علاج اور یہاں تک کہ ان امراض کو روکنے میں بھی مدد کر سکتے ہیں۔ نیز، کھیرے میں کیلوریز کم ہوتی ہیں اور ان میں اچھی مقدار میں پانی (تقریباً 96%) اور حل پذیر غذائی ریشہ ہوتا ہے، جو انہیں جسمانی پانی کی کمی کو دور کرنے اور وزن کم کرنے میں ایک مثالی مددگار بنتا ہے۔ اس کا دیر ہضم ہونا زیادہ دیر تک پیٹ کو بھرے رہنے کا احساس دلاتا ہے۔ اس کی حراروں کی کم تعداد وزن کم کرنے میں مزید معاون رہتی ہے۔ مگر کھیرے کے غذائی اجزاء کو زیادہ سے زیادہ حاصل کرنے کے لیے کھیرے کو چھکلے سمیت کھایا جانا چاہیے۔ انہیں چھینے سے چھکلوں میں فائزہ کی مقدار کے ساتھ بعض اہم حیاتیں اور معدنیات بھی چلے جاتے ہیں۔ کھیرے میں کئی اینٹی آکسیڈینٹ ہوتے ہیں۔ خصوصاً فلیوونائیڈ اور ٹینسنز (Flavonoids and Tannins) یہ ایسے مالیکیوں ہیں جو عمل تکسید (Oxidation) کو روکتے ہیں۔ عمل تکسید (Oxidation) کے ذریعے ہی آزاد ذرات / فری ریڈیکلز (Free Radicals) بنتے ہیں جن کا جمع ہونا کئی اقسام کی داگی بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔ درحقیقت انہی آزاد ذرات کی وجہ سے تکسیدی تناو / کشیدگی ہوتا ہے۔ تکسیدی کشیدگی یا آکسیڈینٹیو تناو جسم میں آزاد ذرات / فری ریڈیکلز اور اینٹی آکسیڈینٹ کے درمیان عدم توازن کا نام ہے۔ یہ اعضاء اور بانتوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے اور اس کے نتیجے میں مختلف بیماریاں مثلاً سرطان، دل، پھیپھڑوں اور خود کار قوتِ مدافعت کی کمی ہو سکتی ہیں۔ (60)

کھیرے پوٹاشیم، میگنیزیم اور فاہر کا ایک اچھا ذریعہ ہیں۔ یہ غذائی اجزاء بلڈ پریسٹر کو کم کرنے کے لیے جانے جاتے ہیں، اس طرح دل کی بیماریوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ کھیرے کے جوس کا باقاعدہ استعمال بلڈ پریسٹر کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ (61) کھیرے جگر کی صحت کے لیے فائدہ مند ثابت ہو سکتے ہیں کیونکہ یہ پانی کی مقدار کو بڑھاتے اور بھر پور غذا نیت رکھتے ہیں۔ ان کی پانی کی زیادہ مقدار زہر میلے مادوں کو باہر نکالنے اور جگر کے بہترین کام کو فروغ دینے میں معاون ہے۔ کھیرے کے اینٹی آکسیڈینٹس پیٹا کیر و میٹن اور فلیوونائیڈز (Beta-

## Carotene and Flavonoids (سوزش کو کم کرنے اور جگر کے قدرتی زہر خارج کرنے کے عمل میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔)

کھیر اور اس کے بیخ خون میں شکر کی سطح کو کم کر سکتے ہیں۔ جانوروں اور ٹیسٹ ٹیوب کے متعدد مطالعات سے پتہ چلا ہے کہ کھیرے خون میں شکر کی سطح کو کم کرنے اور ذیا بیطس کی کچھ پچیدگیوں کو روکنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ یہ ذیا بیطس Mellitus کے انتظام اور روک تھام میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ (62) کھیرے میں موجود پانی اور غذائی ریشے آنٹوں کی حرکت میں با قاعدگی لاتے ہیں، انہیں متحرک کرتے ہیں اور قبض دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ خاص طور پر پیکٹن (Pectin) نامی حل پذیر غذائی ریشے آنٹوں کے پٹوں کی حرکت کو تیز کرتا ہے اور آنٹوں کے مفید بیکٹیریا کی پرورش میں مدد کرتا ہے جو ہاضمہ کو بہتر بنادیتے ہیں۔ (63) کچھ کھیرے میں موجود حیاتین کے ہڈیوں کے لیے بہترین ہے۔ حیاتین کے ساتھ مل کر ہڈیوں کی کشافت بڑھانے اور ان کے ٹوٹنے کی شرح کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے، ہڈیوں کی تعمیر کرتا ہے اور ان کو مضبوط بناتا ہے۔ کھیرے کا عرق جلد کی تروتازگی اور چمک کے لیے بہت مفید ہے۔ یہ جھریلوں، باریک لکھریوں کو کم کرتا ہے۔ جلد پر موسمی اور دھوپ کے اثرات کو دور کر کے اسے صاف کرتا ہے۔ اس کا بیر و نی استعمال آنکھوں کے لیے سکون آور ہے۔ کھیرے کے ٹکڑوں کو دس منٹ کے لیے آنکھوں پر رکھنے سے ان کی سو جن کم ہو جاتی ہے اور ان کو سکون ملتا ہے۔ کھیرے بالوں کے لیے بھی کئی طرح سے فائدہ مند ہے۔ کھیرے میں سلیکا ہوتا ہے جو بالوں اور ناخنوں کی دیکھ بھال کے لیے بہترین ہے۔ پھر یہ ناخنوں کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں اور سلیکا ٹوٹنے سے روکتے ہیں۔ کھیرے میں موجود فا ببر بڑی آنت کے سرطان سے بچاتا ہے۔ اس کے علاوہ کھیرے میں انہیں ٹوٹنے سے روکتے ہیں۔ کھیرے کے فاٹٹو کیمیکلز منہ میں موجود بیکٹیریا کو تباہ کر دیتے ہیں جو سانس کی بدبو کا باعث بنتے ہیں۔ کھیرے حمل کے دوران بھی بیش قیمت ثابت ہوتے ہیں۔ حیاتین اور معدنیات سے بھرپور، یہ جنین کی نشوونما میں مدد کرتے ہیں اور حاملہ ماؤں کی صحت کو بہتر بناتے ہیں۔ پانی کی زیادہ مقدار حاملہ میں پانی کی کمی کو روکنے میں مدد کرتی ہے۔ مزید برآں، کھیرے حمل میں ہونے والی عام تکلیفوں، جیسے سو جن اور قبض کو دور کر سکتے ہیں۔ (64)

اگر دوسرے کچھ چپلوں سے الرجی ہو جیسے کیوی، تربوز، خربوزہ، کیلہ، خوبانی اور پیپیتا وغیرہ تو اس صورت میں کھیر ابھی الرجی کا باعث بن سکتا ہے۔ اسے بھی کھانے سے پہیز کرنا چاہیے۔ کھیرے کا استعمال کچھ لوگوں میں ہضم کے مسائل جیسے اپھارہ اور پیٹ پھولنے کا باعث بن سکتا ہے۔ گردے کے مسائل میں مبتلا افراد کو کھیرے کا زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ یہ ان کے جسم میں پانی کی مقدار اور پوتا شیم کو بڑھا سکتا ہے جو نقصان دہ ہے۔ خون پتلا کرنے والے افراد

کو کھیرے کا زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ ان میں موجود حیاتین کے خون کے جنے کو مزید مشکل بناسکتا ہے۔ (65) چکلوں سمیت سو گرام کھیرے میں:-

0.30 mcg	سلینیم	95.23 g	پانی
5.0 mcg	حیاتین اف (A)	15 kcal	حرارے
11.0 mcg	کیرو ٹین (الف)	0.65 g	لحمیات
45.0 mcg	کیرو ٹین (بیٹا)	0.110 g	چکنائی
23.0 mcg	Lut+Zeaxanthin	3.63 g	نشاستہ
0.027 mg	حیاتین ب <sub>1</sub> (تھایا مین)	0.50 g	فابر
0.033 mg	ب <sub>2</sub> (ریبو فلیون)	1.76 g	مٹھاں
0.098 mg	حیاتین ب <sub>3</sub> (نیاسین)	16.0 mg	کیلیشیم
0.040 mg	ب <sub>6</sub> (پریڈو کسن)	0.04 mg	تانا/کاپر
7.00 mcg	حیاتین ب <sub>9</sub> (فولیٹ)	0.28 mg	فولاد
2.8 mg	حیاتین ج (C)	147.0 mg	پوٹاشیم
0.03 mg	حیاتین ای (E)	2.00 mg	سوڈیم
16.4 mcg	حیاتین ک (K)	0.20 mg	زنک
(66) 6.0 mg	کولین	24.0 mg	فارسفورس
		13.0 mg	میگنیشیم

## نتائج بحث (Conclusions)

کاربوبہائیڈریٹس انانج، سبزیوں اور چکلوں پر مشتمل ہوتے ہیں۔ عموماً کاربوبہائیڈریٹس انسانی غذا کا سب سے بڑا حصہ ہوتے ہیں خصوصاً ترقی پذیر خطوط کی غذا میں۔ ان خطوط میں سبزیاں اور انانج غذا کے بنیادی اجزاء کے طور مستعمل ہیں۔ کیونکہ انانج اور سبزیاں گوشت اور پھل کی نسبت سنتے ہونے کی وجہ سے کم آمدنی والے افراد کی قوت خرید میں ہوتے ہیں۔ ان کا مناسب

استعمال صحت مند زندگی کے لیے انتہائی اہم ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے جو کار بواہید ریس میں استعمال فرمائے اختصار کی پیش نظر زیر نظر تحقیقی مقالے میں ان میں سے صرف سبزیوں کو جدید علم غذائیت کے لحاظ سے جانچا گیا ہے۔ جس سے علم ہوتا ہے کہ ان سبزیوں میں جن کو نبی ﷺ نے تناول فرمانے کا شرف بخشان کی غذائی افادیت کس قدر زیادہ ہے؟ اور اس کے ساتھ یہ بھی علم ہوا آپ ﷺ نے ان کو جس طریقے سے استعمال فرمایا اور دوسروں کو کھانے کی تعلیم فرمائی اس میں کیا کیا حکمتیں پوشیدہ ہیں۔ آج کے صحت کے دگرگوں حالات کے پیش نظر ان معلومات کا جاننا انسانیت کے لیے بہت ضروری اور اہم ہے۔

\* \* \* \* \*

- (1) Mudambi, S. R., & Rajagopal, M. V. (2007). *Fundamentals of foods, nutrition and diet therapy* (5th ed., p. 40). New Age International (P) Limited.
- (2) Pressbooks. (2024, June 27). *The functions of carbohydrates in the body*. <https://pressbooks.oer.hawaii.edu/humannutrition/chapter/the-functions-of-carbohydrates-in-the-body/>
- (3) الصالح، محمد بن يوسف. (1414ھ). سبل الهدى والرشاد في سيرة خير العباد (ج 7، ص 212). دار الكتب العلمية.
- (4) اقرآن الکریم. (سورة الدھر: 17).
- (5) فاروقی، اقتدار حسین. (2014). قرآن کے پودے (ص 153). الفیصل تاجر ان و ناشر ان.
- (6) الحاکم، ابو عبد اللہ محمد بن عبد اللہ. (n.d.). المستدرک على اصحابیین (حدیث 7190). دار المعرفة.
- (7) فاروقی، اقتدار حسین. (2014). قرآن کے پودے (ص 154). الفیصل تاجر ان و ناشر ان.
- (8) غزنوی، خالد. (1987). طب نبوي مطبوعاتیہ اور جدید سائنس (ج 2، ص 253). الفیصل ناشر ان و تاجر ان کتب.
- (9) Jaspan, R. (2022, February 24). Health benefits of ginger. Verywell Fit. <https://www.verywellfit.com/health-benefits-of-ginger>
- (10) Marx, W., et al. (2017). Ginger: Mechanism of action in chemotherapy. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 57(1). <https://www.tandfonline.com/>
- Viljoen, E., et al. (2014, March 19). A systematic review and meta-analysis of the effect and safety of ginger in the treatment. *Nutrition Journal*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/>
- (11) Bartels, E. M., et al. (2015). Efficacy and safety of ginger in osteoarthritis patients. *Osteoarthritis and Cartilage*, 23.(1)
- Hayes, A. (2020, July 24). 12 proven health benefits of ginger. Netdoctor. <https://www.netdoctor.co.uk/healthy-eating/ginger-health-benefits/>
- (12) Rad, H. A., Basirat, Z., & Bakouei, F. (2018). Effect of ginger and Novafen on menstrual pain: A crossover trial. *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology*, 57(6).
- (13) Maharlouei, N., Tabrizi, R., & Lankarani, K. B. (2019). The effects of ginger intake on weight loss and metabolic profiles among overweight and obese subjects. *Clinical Nutrition*, 59(11).
- (14) Verywell Fit. (2024, January 2). Health benefits of ginger. <https://www.verywellfit.com/health-benefits-of-ginger>
- FatSecret. (2024, February 5). Ginger nutrition facts. <https://www.fatsecret.com/calories-nutrition/usda/ginger>
- (15) غزنوی، خالد. (1987). طب نبوي مطبوعاتیہ اور جدید سائنس (ج 2، ص 96-97). الفیصل ناشر ان و تاجر ان کتب.

- (16) الحسنی، سلیمان بن اشعث. (2015). سنن ابی داؤد (حدیث 3827، ص 688). مرکز ابحوث۔
- (17) الحسنی، سلیمان بن اشعث. (2015). سنن ابی داؤد (حدیث 3829، ص 688). مرکز ابحوث۔
- (18) غزوی، خالد. (1987). طب نبی ﷺ اور جدید سائنس (ج 2، ص 103). الفیصل ناشر ان و تاجر ان کتب۔
- (19) القشیری، مسلم بن مسلم. (2007). اصح (حدیث 567، ص 254). شیخ برادر ز۔
- (20) ابن قیم الجوزیہ، شمس الدین محمد بن ابی بکر. (س.ن.). الطب النبی (ج 1، ص 218). دارالحلال۔
- (21) Bjarnadottir, A. (2023, February 13). Onions 101: Nutrition facts and health effects. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/foods/onions> .
- (22) Rose, P., et al. (2005). Bioactive S-alk(en)yl cysteine sulfoxide metabolites in the genus Allium. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 22(3).
- Powolny, A. A., et al. (2008). Multitargeted prevention and therapy of cancer by diallyl trisulfide. *Cancer Research*, 269(2).
- (23) Bjarnadottir, A. (2023, February 13). Onions 101: Nutrition facts and health effects. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/foods/onions>
- (24) Bjarnadottir, A. (2023, February 13). Onions 101: Nutrition facts and health effects. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/foods/onions>
- (25) MyFoodData. (2024, February 5). Nutrition facts. <https://tools.myfooddata.com/>
- (26) Koval-kovičová, N., et al. (2009). Some foods toxic for pets. *Veterinary Research Communications*, 2.(3)
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/>
- (27) MyFoodData. (2024, February 5). Nutrition facts. <https://tools.myfooddata.com/>
- (28) سین، حکیم محمد. (1998). خواص المفردات (حصہ سوم: اعصابی، ص 194). سین طبی کتب خانہ۔
- (29) الحسنی، سلیمان بن اشعث. (2015). سنن ابی داؤد (کتاب الطب، حدیث 3856، ص 693). مرکز ابحوث۔
- (30) البخاری، ابو عبد اللہ محمد بن اسماعیل. (2002). صحیح البخاری (حدیث 6248، ص 1324). دار ابن کثیر۔
- (31) ابن قیم الجوزیہ، شمس الدین محمد بن ابی بکر. (س.ن.). الطب النبی (حرف سین: سلن، ج 1، ص 246؛ ج 2، ص 152). دارالحلال۔
- (32) ابن قیم الجوزیہ، شمس الدین محمد بن ابی بکر. (س.ن.). الطب النبی (حرف سین: سلن، ج 1، ص 246؛ ج 2، ص 152). دارالحلال۔
- (33) غزوی، خالد. (1987). طب نبی ﷺ اور جدید سائنس (ج 2، ص 52). الفیصل ناشر ان و تاجر ان کتب۔
- (34) درانی، مسعود احمد خان (مرتب و محقق). (2007). قدرتی غذاؤں کا انسائیکلوپیڈیا (چندہر، مصنف: حکیم محمد انور، ص 276-277). علم و عرفان پبلیشرز۔

- (35) غزنوی، خالد. (1987). طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس (ج 2، ص 52). الفیصل ناشر ان و تاجر ان کتب۔
- (36) Powell Key, A. (2024, February 1). Health benefits of beetroot. WebMD. <https://www.webmd.com/diet/health-benefits-beetroot/>
- (37) WebMD. (2024, February 13). Beet: Uses, side effects, and more. <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono/beet/>
- (38) Powell Key, A. (2024, February 1). Health benefits of beetroot. WebMD. <https://www.webmd.com/diet/health-benefits-beetroot/>
- (39) Powell Key, A. (2024, February 1). Health benefits of beetroot. WebMD. <https://www.webmd.com/diet/health-benefits-beetroot/>
- (40) Hawkins, W. (2024, February 13). 12 health benefits of beetroot. Push Doctor. <https://www.pushdoctor.co.uk/nutrition-advice/health-benefits-of-beetroot/>
- (41) Hawkins, W. (2024, February 13). 12 health benefits of beetroot. Push Doctor. <https://www.pushdoctor.co.uk/nutrition-advice/health-benefits-of-beetroot/>
- (42) Powell Key, A. (2024, February 1). Health benefits of beetroot. WebMD. <https://www.webmd.com/diet/health-benefits-beetroot/>
- (43) Nutrition Value. (2024, February 7). Beets, raw: Nutritional value. [https://www.nutritionvalue.org/Beets%2C\\_raw\\_nutritional\\_value.html](https://www.nutritionvalue.org/Beets%2C_raw_nutritional_value.html)
- (44) القزوینی، ابو عبد اللہ محمد بن یزید. (1998). سنن ابن ماجہ (حدیث 3302، ص 1098). دار الجیل۔
- (45) ابن القیم، احمد بن عبد اللہ. (2006). الطیب النبوی ﷺ (ج 2، حدیث 668، ص 621). دار ابن حزم۔
- (46) القزوینی، ابو عبد اللہ محمد بن یزید. (1998). سنن ابن ماجہ (کتاب الاطعہ، باب الدباء، احادیث 3303-3304، ص 1098). دار الجیل۔
- (47) القزوینی، ابو عبد اللہ محمد بن یزید. (1998). سنن ابن ماجہ (کتاب الاطعہ، باب الدباء، احادیث 3303-3304، ص 1098). دار الجیل۔
- (48) الدیلی، ابو شجاع شیر ویہ. (1406ھ). الفردوس بما ثور الخطاب (ج 3، حدیث 4719، ص 244). دار الکتب العلمیہ۔
- (49) ابن قیم الجوزی، شمس الدین محمد بن ابی بکر. (س.ن.). الطیب النبوی (حرف الیاء، ج 1، ص 308). دار الحلال۔
- (50) ابن قیم الجوزی، شمس الدین محمد بن ابی بکر. (س.ن.). الطیب النبوی (حرف الیاء، ج 1، ص 308). دار الحلال۔
- (51) ابن قیم الجوزی، شمس الدین محمد بن ابی بکر. (س.ن.). الطیب النبوی (حرف الیاء، ج 1، ص 308). دار الحلال۔
- (52) Stiles Chiropractic. (2019, October 15). Oh my gourd! Have you heard of these health benefits? <https://www.stileschiropracticchicago.com/health-articles/oh-my-gourd-have-you-heard-of-these-health-benefits/>
- (53) Nutrition Value. (2024, February 5). Pumpkin, raw: Nutritional value. [https://www.nutritionvalue.org/Pumpkin%2C\\_raw\\_nutritional\\_value.html](https://www.nutritionvalue.org/Pumpkin%2C_raw_nutritional_value.html)

[https://www.nutritionvalue.org/Pumpkin%2C\\_raw\\_nutritional\\_value.html](https://www.nutritionvalue.org/Pumpkin%2C_raw_nutritional_value.html)

- (54) البخاری، ابو عبد اللہ محمد بن اسماعیل (n.d.). *صحیح البخاری (کتاب الاطعہ، باب القثای بالرطب، حدیث 5440، ص 1177)*.
- (55) الانواری شاکل النبی الحندر (1416ھ). باب فی اکھہ التمر والفاکہ (ج 1، حدیث 990، ص 989-639). دار المکتبی۔
- (56) الانواری شاکل النبی الحندر (1416ھ). باب فی اکھہ التمر والفاکہ (ج 1، حدیث 990، ص 989-639). دار المکتبی۔
- (57) القزوینی، ابو عبد اللہ محمد بن یزید (1998). *سنن ابن ماجہ (کتاب الاطعہ، باب القثای بالرطب، حدیث 3324، ص 1104)*. دار الجیل۔
- (58) ابن قیم الجوزی، شمس الدین محمد بن ابی بکر (n.d.). *الطب النبوي (حرف القاف، ج 1، ص 267)*. دار الاحوال۔
- (59) غزنوی، خالد (1987). طب نبوي ملحق کتب اور جدید سائنس (ج 2، ص 322). افیصل ناشر ان و تاجر ان کتب۔
- (60) WebMD. (2024, February 14). Cucumber: Uses, side effects, and more. <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-cucumber/>
- (61) Garg, P. (2024, January 4). Healthy effects of cucumber for summer. PharmEasy. <https://pharめeasy.in/blog/healthy-effects-of-cucumber-for-summer/>
- (62) Garg, P. (2024, January 4). Healthy effects of cucumber for summer. PharmEasy. <https://pharめeasy.in/blog/healthy-effects-of-cucumber-for-summer/>
- (63) Ajmera, R. (2024, February 6). 7 health benefits of cucumber. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/7-health-benefits-of-cucumber>
- (64) Garg, P. (2024, January 4). Healthy effects of cucumber for summer. PharmEasy. <https://pharめeasy.in/blog/healthy-effects-of-cucumber-for-summer/>
- (65) Garg, P. (2024, January 4). Healthy effects of cucumber for summer. PharmEasy. <https://pharめeasy.in/blog/healthy-effects-of-cucumber-for-summer/>
- (66) Nutrition Value. (2024, February 7). Cucumber, raw: Nutritional value. [https://www.nutritionvalue.org/Cucumber%2C\\_raw\\_nutritional\\_value.html](https://www.nutritionvalue.org/Cucumber%2C_raw_nutritional_value.html)