



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

العرفان

رسول اللہ ﷺ کا سبزیوں 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

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 شعبے 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 معالجہ کے بغیر حل ہو سکتے ہیں۔ آج کھانے پینے اور صحت سے متعلق مسائل کو علم غذائیت 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 غذائیت کو صحت اور غذائیت اور غذا اور غذائیت 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 غذائیت 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 نبی کریم ﷺ کی استعمال کردہ غذا میں سے نشاستہ دار غذاؤں / کاربوہائیڈریٹس کو جدید علم غذائیت کی روشنی میں جانچا اور پرکھا گیا ہے تاکہ ان غذاؤں کی افادیت اور تاثیر کو جان کر ان کو استعمال کریں اور اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کے بہترین فوائد حاصل کر سکیں۔

نشاستہ دار غذائیں

نشاستہ دار غذائیں انسانی خوراک کا اہم اور سب سے بڑا جزو ہیں۔ یہ غذائیں اناج، دالوں، سبزیوں اور پھلوں یعنی نباتاتی ذرائع سے حاصل ہوتی ہیں۔ یہ غذائیں 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 سستی اور آسانی سے میسر ہوتی ہیں، اس لیے دنیا بھر میں خصوصاً ترقی پذیر ممالک میں بکثرت استعمال کی جاتی ہیں۔ گندم، چاول، مکئی، جو، دالیں، آلو، شکر قندی، سنگھاڑا، چینی، گڑ، شکر، شہد اور تمام میٹھے پھل اہم نشاستہ دار غذائیں (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 غذائیں (Carbohydrates) ہیں۔ یہ غذائیں کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن 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 کلبھی ہے۔ نباتاتی ذرائع میں تمام قسم کے پھل، شہد، سبزیاں، اناج اور دالیں شامل ہیں۔ انہضام (غذا کے ہضم ہونے) کے دوران نشاستہ شکر میں بدل جاتا ہے۔ یہ شکر بعد میں گلوائی 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 صحت مند شخص کو یومیہ 720 گرام سے 780 گرام نشاستہ دار غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔

نشاستہ دار غذاؤں کی ضرورت و اہمیت

نشاستہ دار غذاؤں یا کاربوہائیڈریٹس 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 ہمیشہ 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 کاربوہائیڈریٹس یعنی گلوکوز اس کو فراہم نہ کر سکے تو دماغ کے خلیوں میں مستقل طور پر خرابی پیدا ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹس جسم میں تیار شدہ ایندھن مہیا کرنے کے علاوہ جگر 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 کاربوہائیڈریٹس کی موجودگی میں ہی جسم کی لحمیات اور چکنائی دونوں اپنے کام مناسب طور پر سر انجام دے سکتے ہیں۔ اگر خون میں کاربوہائیڈریٹس کی کمی ہو جائے تو لحمیات 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 کاربوہائیڈریٹس کی مناسب مقدار غذا کے ذریعے جسم کو ملتی رہے تاکہ جسم کے حراروں کی فوری ضرورت کو اس سے پورا کیا جاسکے۔

کاربوہائیڈریٹس میں شامل نشاستہ فوری ہضم ہو کر بھرپور توانائی فراہم کرتا ہے۔ بھوک مٹانے اور توانائی کے حصول کا سستا ترین ذریعہ کاربوہائیڈریٹس 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۔ کاربوہائیڈریٹس کے یہ ناقابل ہضم غذائی ریشے جسم سے اضافی اور مضر صحت عناصر کو جذب کر کے جسم سے خارج کرتے ہیں اور کولیسٹرول، ذیابیطس وغیرہ کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ ناقابل ہضم غذائی ریشے فضلہ کو نرم و بھاری بنا کر قبض دور کرتے ہیں اور آنتیں صاف کر کے انہیں مہلک بیماریوں مثلاً آلسر اور کینسر سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ (2)

رسول اللہ ﷺ کا نشاستہ دار غذاؤں کا استعمال

نبی اکرم ﷺ نے حیات مبارکہ میں کئی نشاستہ دار غذاؤں کو استعمال فرمایا۔ جیسا کہ اوپر ذکر ہوا اناج، سبزیوں اور پھلوں میں زیادہ نشاستہ / کاربوہائیڈریٹس 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: - كَانَتْ أَحَبَّ الطَّعَامِ إِلَيَّ 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 یا نباتاتی اشیاء کا استعمال فرمایا ہے۔ ان میں ادراک، پیاز، چھندر، زیتون، کدو، مکڑی 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۔

ادراک / زنجبیل (Ginger)

ادراک کو عربی زبان میں زنجبیل کہا جاتا ہے۔ اس کا ذکر قرآن کریم میں خصوصی طور سے آیا ہے جس سے اس کی شان، مرتبے اور خصوصیات کا علم ہوتا ہے۔ سورۃ الدھر میں ارشاد باری تعالیٰ ہے: - وَ يُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَأَنَّ مِرْزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا (4) ”جنت میں انہیں ایسے پیالوں میں پلایا جائے گا جن میں ادراک کی مہک شامل ہوگی“۔ ادراک پودے کی جڑ ہے اور اللہ تعالیٰ کی بڑی زبردست پیداوار ہے۔ ادراک کو خشک کر کے اس سے سوٹھ، ادراک پاؤڈر اور تیل بھی بنایا جاتا ہے۔ اس کے تیل کی مخصوص خوشبو ہوتی ہے۔ ادراک کے تیل کے اہم اجزاء میں کمنین (Camphane)، فلنڈرین (Phellandrene)، سنیول (Cineol)، بورنیول (Borneol) اور جنجرین (Gingerin) نامی اولیک ایسڈ (Oleic Acid) پائے جاتے ہیں۔ آج بین الاقوامی تجارت میں ڈبہ بند ادراک، اس کا پاؤڈر، تیل اور اس کا مخصوص نمک جنجرین (Gingerin) ایک اہم عنصر ہے۔ ادراک کی ان مصنوعات کو مختلف غذائی مرکبات اور مشروبات مثلاً ایک، پیسٹری، بسکٹ، سالن، مصالحوں، روٹی (بریڈ)، اچار، مرہ اور شربت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ (5)

رسول اللہ ﷺ نے ادراک تناول فرمایا ہے۔ حضرت ابو سعید الخدریؓ بیان فرماتے ہیں: - أَهْدَى مَلِكُ الْهِنْدِ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ جَرَّةً فِيهَا زَنْجَبِيلٌ فَأَطْعَمَ أَصْحَابَهُ قِطْعَةً قِطْعَةً وَأَطْعَمَنِي مِنْهَا قِطْعَةً (6) ”ہند کے بادشاہ نے نبی کریم ﷺ کو ادراک کے مرہے کا ایک برتن تحفہً بھیجا۔ آپ ﷺ نے اسے قبول فرمایا اور (وہاں موجود) لوگوں کو اس مرہے کا ایک ایک ٹکڑا عطا کیا۔ مجھے بھی ایک ٹکڑا ملا“

ڈاکٹر اقتدار حسین لکھتے ہیں: ”ادراک معدے اور آنتوں کو تحریک دیتی ہے، بہت ہاضم ہوتی ہے، یہ ضعف معدہ، نفخ، تھجیر، درد معدہ، قے، متلی، تشنج اور معدے کی دوسری تکالیف کے ساتھ دے کے مرض میں بھی بہت مفید

ہے۔ اطباء پیلایا (یرقان) اور ہڈیان میں بھی اس کا استعمال تجویز کرتے ہیں۔ گلے کے درد، آواز بیٹھ جانے اور خناق کی تکالیف میں ادراک چبانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ذیابیطس، پرانے گنٹھیا، اور جگر کی خرابی کے ابتدائی مرحلے میں مؤثر ثابت ہوتی ہے۔“ (7)

ڈاکٹر خالد غزنوی لکھتے ہیں: ”ادراک اسہال لائے بغیر قبض کو دور کرتا ہے۔ پیٹ اور جگر کے پرانے سُدے جلد خارج کر دیتا ہے۔ سوزش کی وجہ سے اگر بینائی کم ہو گئی ہو تو اس کا اندازہ کرتا ہے۔ ثقیل اشیاء کی وجہ سے ہونے والی تیخیر کو ختم کرتا ہے۔ کھانسی اور بلغم کو دور کرنے والی ادویہ میں اس کا اضافہ مثبت نتائج کو بڑھاتا ہے۔“ (8)

ادراک غذائیت اور صحت کے فوائد سے بھرپور ہے۔ جدید غذائی تحقیق کے مطابق یہ ذیابیطس 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 ادراک کو مخصوص خوشبو اور ذائقہ دیتا ہے۔ جنجرول سوزش کو کم کرتا ہے اور اینٹی آکسیڈینٹ اثرات رکھتا ہے، متلی کے خلاف انتہائی مؤثر ثابت ہوا ہے۔ اسے سرجری سے گزرنے والے افراد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ خاص طور پر کینسر کے مریضوں کی کیموتھیراپی کے بعد اور حاملہ خواتین جو صبح سویرے ہونے والی شدید متلی سے پریشان ہوں گے لیے بڑا فائدہ مند ہے۔ اس سلسلے میں 1287 خواتین کے جائزے میں محققین نے یہ معلوم کیا کہ ایک سے ڈیڑھ گرام ادراک لینے سے ان خواتین میں صبح کے وقت ہونے والی متلی میں بہت کمی آئی۔ (10) سوزش، جوڑوں کے درد، سوجن اور اکڑاؤ یعنی 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 ادراک دل پر بھی صحت مندانہ اثرات مرتب کرتا ہے۔ یہ خراب کولیسٹرول کو کم کرنے کے ساتھ مفید کولیسٹرول کو بھی بہتر بناتا ہے۔ (13)

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

43 g	میگنیشیم	79 %	پانی
415 mg	پوٹاشیم	80 kcal	حرارے
16 mg	کیلشیم	17.77 g	نفاستہ
13 mg	سوڈیم	2 g	غذائی ریشہ / فائبر
34 mg	فارسفورس	0.75 g	چکنائی
0.34 mg	زنک	1.7 g	مٹھاس / شوگر
5.0 mg	حیاتین ج (C)	1.82 g	لحمیات

(14)0.16 mg

حیاتین ب6 (پیریدوکسن)

0.6 g

نولاد

پیاز / بصل (Onion)

پیاز ایک قدیم سبزی ہے۔ بنی اسرائیل میں بھی یہ سبزی استعمال کی جاتی تھی۔ قرآن کریم کی سورۃ بقرہ میں بنی اسرائیل کے زمینی 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 چرپر اذا نقہ رکھتا ہے۔ اس میں گندھک آمیز فرازی تیل ہوتا ہے جو انہیں چھیلنے وقت اڑ کر آنکھوں کو لگتا ہے اور جلن پیدا کرتا ہے۔ (15) اس کی تیز بو کی وجہ سے نبی 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 قرقہؓ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں: اَنَّ النَّبِيَّ ﷺ نَهَى عَنْ هَاتَيْنِ الشَّجَرَتَيْنِ، وَقَالَ: مَنْ أَكَلَهُمَا فَلَا يَغْتَرِبَنَّ مَسْجِدَنَا وَ قَالَ: اِنْ كُنْتُمْ لَا بُدَّ اَكْلِهِمَا فَاَمِيْنُوهُمَا طَبْعًا قَالَ: يَعْنِي الْبَصَلَ 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 بخاری بن سلمہؓ نے سیدہ عائشہ صدیقہؓ سے پیاز کے بارے میں دریافت کیا گیا تو انہوں نے بتایا: اِنَّ اٰخِرَ طَعَامِ رَسُوْلِ اللّٰهِ ﷺ طَعَامٌ فِيْهِ بَصَلٌ (17) ”رسول اللہ ﷺ نے جو آخری کھانا تناول فرمایا تھا، اس میں پیاز شامل تھی“

اس سے معلوم ہوا کہ پیاز ملا ہوا کھانا ممنوع نہیں ہے کیونکہ کپننے کے بعد اس کی مخصوص بو باقی نہیں رہتی۔ اس کے ساتھ یہ بھی پتہ چلا کہ صحابہ کرامؓ کچی پیاز اور لہسن بھی کھا لیا 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 بنا پر 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 کا رس ٹپکانا فائدہ مند ہے۔ اس سے کان میں میل پیدا نہیں ہوتی، کان کی سرخی و سوجن کو دور کر کے درد ختم کرتا ہے۔ اس کے رس کو سلائی پر لگا کر بار بار آنکھوں میں لگانے سے آنکھوں میں موتیا نہیں اترتا۔ گنجه پن کو دور کرنے کے لیے اس کا رس لگانا آزمودہ ہے۔ کچی ہوئی پیاز سے یرقان، پرانی کھانسی سینے کی جلن اور جمی ہوئی بلغم کے اخراج میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔ پیشاب آور ہے، پیٹ کو نرم کرتا

ہے۔ (18)

ابن قیم لکھتے ہیں کہ پیاز کا مزاج تیسرے درجہ میں گرم ہے۔ یہ مختلف (علاقوں کے) پانیوں کے ضرر سے بچاتی ہے۔ زہریلی ہواؤں کو دفع کرتی ہے۔ شہوت کو برابجینتہ کرتی ہے، اس کے استعمال سے منی زیادہ ہوتی ہے، رنگ نکھرتا ہے، بلغم ختم ہو جاتا ہے، معدہ کو نئی زندگی ملتی ہے، اس کا تخم (بیج) استعمال کرنے سے بدن کے سفید داغ (بہلہ بھری؟) ختم ہو جاتے ہیں اور بال جھڑ (داء الثعلب) پر اس کو رگڑنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے، اگر نمک کے ساتھ استعمال کریں تو مسوں کو جڑ سے ختم کرتی ہے، اگر مسہل دوا کے استعمال کے بعد پیاز سونگھ لیں تو تھوڑے اور متلی سے بچا جاسکتا ہے۔ اس کا پانی نچوڑ کر ناک میں چڑھانے سے دماغ صاف ہوتا ہے۔ کان میں پیاز کا پانی ٹپکانے سے نقل سماعت (اونچا سنا)، کان میں سنسناہٹ اور بلغم وغیرہ میں فائدہ دیتا ہے۔ کان میں سے پانی بہنے میں بھی مفید ہے۔ آنکھ میں پانی بہنے کی صورت میں اگر سلائی کے ساتھ پیاز کا پانی لگایا جائے تو پانی بہنے کو روکتا ہے۔ پیاز کے بیج کو شہد کے ساتھ پیس کر آنکھ میں لگانے سے اس (پتلی) کی سفیدی دور ہوتی ہے۔

پکی ہوئی پیازیرقان، کھانسی، سینے کی خشونت کے لیے نافع ہے۔ پیدشباب آور ہے، پاخانہ کو نرم کرتی ہے۔ اگر کتے نے کاٹ لیا ہو جو باؤلانہ 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 کچی حالت میں) استعمال سے آدھے سر کا درد ہوتا ہے، منہ میں بدبو پیدا کرتی ہے، بکثرت استعمال نسیان کا باعث ہے، عقل میں فساد کرتی ہے اور آنکھوں میں دھندلا پن لاتی ہے۔ مگر جب اسے پکا لیا جائے تو اس کی یہ ساری مضرتیں دور ہو جاتیں ہیں۔ نبی کریم ﷺ نے بھی فرمایا ہے: **فَمَنْ أَكَلَهُمَا فَلَيْمَتُهُمَا طَبَخًا** (19) ”پیاز اور لہسن کو پکا کر کھائیں۔ (20)

جدید غذائی تحقیق کے مطابق پیاز حل پذیر فایبر سے بھرپور ہیں جنہیں فرکٹانس (Fructans) کہتے ہیں۔ فرکٹانس (Fructans) پر بیائیوٹک (Prebiotic) غذائی ریشے ہیں جو معدے اور آنتوں کے مفید بیکٹیریا کو پالتے ہیں۔ پھر یہ غذائی ریشہ مختصر زنجیری چکنے ترشوں / شارٹ چین فیٹی ایسڈز (SCFAs) کی تشکیل کا باعث بنتا ہے۔ یہ بوٹیریت (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 آکسیڈنٹس 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 بنا سکتے ہیں۔ مثلاً اینتھوسیانین (Anthocyanins) طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ اور روغن ہیں جو ان پیاز کو سرخی مائل رنگ دیتے ہیں۔ درحقیقت سرخ پیاز میں سفید پیاز کی نسبت گیارہ گنا زیادہ اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں۔ سلفر مرکبات بنیادی 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 جراثیموں کی نشوونما روک سکتے ہیں، خون کے لو تھڑے 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 کچا پیاز کھانے سے خون میں شکر کی سطح میں نمایاں کمی ہوتی ہے۔ کچا پیاز ذیابیطس کی ٹائپ ون اور ٹائپ ٹو، دونوں کو ہی کنٹرول کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ (23) گھٹیا میں بھی فائدہ مند ہے۔ تحقیقی مطالعہ کے مطابق پیاز بڈھیوں 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، پراسٹیٹ سرطان کے خطرے میں کمی کا بتایا ہے۔ (24)

پیاز سے کچھ لوگ الرجی کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔ اس کی علامات میں ہانصے 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 بنیادی وجہ پیاز کے خلیوں کا ایک (Lachrymatory Factor/ LF) نامی گیس کا خارج ہونا ہے جو آنکھوں کے نیوروز 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 بنیادی وجہ اس میں شامل سلفو کسائیڈز اور سلفائیڈز (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 درکھنے کی تلقین کرتے ہیں۔ (26) سو گرام پیاز میں درج ذیل حرارے اور دیگر غذائی اجزاء ملتے ہیں:-

10.00 mg	میگنیشیم	89.11 g	پانی
0.50 mcg	سیلینیم	40 kcal	حرارے
3.21 IU	حیاتین الف (A)	1.10 g	لحمیات
1.00 mcg	کیروٹین (بیٹا)	0.100 g	چکنائی
1.1 mcg	فلورائیڈ	9.34 g	نشاستہ
0.046 mg	حیاتین ب ₁ (تھامین)	1.7 g	غذائی ریشہ/ فائبر
0.027 mg	ب ₂ (رابو فلیون)	4.24 g	مٹھاس
0.116 mg	حیاتین ب ₃ (نیاسین)	0.35 g	راکھ

0.123 mg	ب5/پینٹو تھنیک ایسڈ	23.00 mg	کیلشیم
0.120 mg	ب6 (پیریڈوکسن)	0.21 mg	فولاد
19.00 mcg	حیاتین ب9 (فولیٹ)	29.00 mg	فار سفورس
7.4 mg	حیاتین ج (C)	146 mg	پوٹاشیم
0.02 mg	حیاتین ای (E)	4.00 mg	سوڈیم
0.40 mg	حیاتین ک (K)	0.17 mg	زنک
0.1 mg	بٹائین	0.04 mg	تانبہ/کاپر
(27)6.1 mg	کولین	0.129 mg	میگنیز

چقندر / سَلِق (Beet Root)

چقندر ساگ کے خاندان سے تعلق رکھتا ہے۔ شلجم 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 سلاد کے طور پر ابال کر کھاتے ہیں، گوشت کے ساتھ اس کا سالن بنایا جاتا ہے، اس کا چار بھی ڈلتا ہے۔ اس سے چینی بنائی جاتی ہے جو سفید، چھوٹے دانے والی اور مٹھاس میں گنے سے بننے والی چینی سے کچھ پھکی ہوتی ہے۔ چقندر 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 ہلکا میٹھا ہوتا ہے۔ چقندر کے پتے پالک کے پتوں سے مشابہ ہوتے ہیں۔ کم شیریں چقندر بطور سبزی استعمال کیا جاتا ہے۔ (28)

نبی کریم ﷺ نے چقندر کی سبزی استعمال فرمائی ہے۔ آپ ﷺ نے اس کے بنے کھانے کو کمزوری کو فوری دور کرنے والی زود ہضم غذا قرار دیا ہے:۔ دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَمَعَهُ عَلِيٌّ وَلَنَا ذَوَالِ مُعَلَّقَةٍ، قَالَتْ: فَجَعَلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَأْكُلُ وَعَلِيٌّ مَعَهُ يَأْكُلُ۔۔ (29) ”میرے گھر رسول اللہ ﷺ کے ساتھ حضرت علی تشریف لائے، علیؓ پر (بیماری کے بعد کی) کمزوری طاری تھی، ہمارے ہاں کھجور کے خوشے لٹک رہے تھے، دونوں ان میں سے کھانے لگے آپ ﷺ نے حضرت علیؓ سے فرمایا: ٹھہرو تم نہ کھاؤ کہ تم ابھی کمزور ہو۔ میں نے جو اور چقندر (کاسالن) 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 (گلوکوز)، اہم حیاتین 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 کرامؓ کا پسندیدہ کھانا تھا۔ حضرت سہل بن سعدؓ بیان کرتے ہیں:۔ كُنَّا نَفْرَحُ يَوْمَ الْجُمُعَةِ--- كَانَتْ لَنَا عَجُوزٌ، تُرْسِلُ إِلَى بُضَاعَةَ---تُخْلِ بِالْمَدِينَةِ- فَتَأْخُذُ مِنْ أَصُولِ السِّلْقِ، فَتَطْرُقُهُ فِي قَدْرِ، وَتُكْرِكِرُ حَبَاتٍ مِنْ شَعِيرٍ، فَإِذَا صَلَّيْنَا الْجُمُعَةَ انْصَرَفْنَا، وَنُسَلِّمُ عَلَيْهَا فَتُقَدِّمُهُ إِلَيْنَا، فَنَفْرَحُ مِنْ أَجْلِهَا، وَمَا كُنَّا نَقِيلُ وَلَا نَتَعَدَّى إِلَّا بَعْدَ الْجُمُعَةِ (30) ”ہم روز جمعہ خوش ہوتے تھے کیونکہ ہماری ایک بزرگ خاتون بضاعہ (مدینہ طیبہ میں کھجور کا ایک باغ) سے چقدر لاکر پکاتی تھیں اور اس میں کچھ پےسے ہوئے جو شامل کر دیتی 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 چقدر کے بارے میں لکھتے ہیں:۔ یہ (جسم میں جمع شدہ فاضل) مواد کو تحلیل کرتا ہے، سدے (خصوصاً جگر اور تلی 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 چقدر کا پانی ملا کر سر پر لگانے سے بالخورہ (بالچھڑ یا بالخورہ بالوں کی ایک بیماری ہے جس میں سر کے بال، داڑھی کے یا مونچھ کے بالوں میں کسی جگہ پر سارے بال گر جاتے ہیں اور جگہ بالکل صاف ہو جاتی ہے اور اس جگہ پر گنج ہو جاتا ہے) فائدہ دیتا ہے۔ درد قونج (ایک شدید قسم کا درد، جو جسم کے اندر پٹھوں اور عضلات کے ایک دم سکڑنے سے پیدا ہوتا ہے) میں چقدر کو مصالحوں اور تلخ اشیاء کے ساتھ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ سر کہ اور رائی کے ساتھ چقدر کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ اس کا زیادہ استعمال اچھارہ اور قبض پیدا کرتا ہے“ (31)

خالد غزنوی لکھتے ہیں:۔ خارش، داد (ایگزیم)، جلد کی بیماریوں میں چقدر کا پانی لگانا مفید ہے۔ یہ سب جلد کی بیماریاں پھپھوندی کی وجہ سے ہوتی ہیں جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ چقدر کا عرق پھپھوندی کو ختم کرتا ہے۔ بلکہ یہ تحقیقات کا ایک نیا باب کھولنے کا باعث بنا ہے کیونکہ جتنی بھی جراثیم کش دوائیں آج مستعمل ہیں، وہ تمام پھپھوندی سے تیار کی جاتیں ہیں۔ اس لیے عین ممکن ہے کہ جسم سے ان کے زہریلے اثرات کو زائل کرنے میں چقدر کا دخل بھی ہو؟“ (32) پھر لکھتے ہیں:۔ ”چقدر کے پانی کو شہد کے ساتھ پیاجائے تو بڑھی ہوئی تلی کو کم کرتا ہے۔ اور جگر میں ہونے والی رکاوٹوں کو دور کرتا ہے۔ جدید طب میں یرقان کے علاج میں گلوکوز دیا جاتا ہے۔ اس لیے فنی نقطہ نظر سے شہد اور چقدر کا پانی نہ صرف یرقان میں مفید ہے بلکہ صفراء کی نالیوں میں پتھری یا دوسرے اسباب سے پیدا ہونے والی رکاوٹوں کا علاج بھی ہے۔ سفید چقدر کو اگر مسور کی دال کے ساتھ پکایا جائے تو یہ طاقت دیتا ہے اور اسہال کو دور کرتا ہے۔ چقدر میں

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

جدید غذائی تحقیق کے مطابق یہ کثیر الفوئڈ سبزی ہے۔ اس میں حیاتین ب اور ج کے علاوہ کپاشیم، فارسفورس، اور فولاد ملتے ہیں۔ غذائیت سے بھرپور ہونے کے ساتھ کینسر کے مرض کو بھی روکتی ہے۔ فرانسسیسی معالج اپنے مریضوں کو ایک کلوچقندر روزانہ کھانے کی تاکید کرتے ہیں۔ آئر 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 بنا پر ذیابیطس کے مریضوں کو اس کا استعمال کم کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ چقندر قبض کشا ہے، جسمانی ورموں کو دور کرتے ہیں۔ بالوں کی اکثر شکایات مثلاً گرتے بالوں، خشکی اور جوؤں کے لیے چقندر کے پانی سے سردھونا مفید ثابت ہوا ہے۔ (34) اس کی جڑوں کا عرق ناک میں ٹپکانے 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۔ چقندر کے پانی کو روغن زیتون میں ملا کر جلے ہوئے مقام پر لگانا مفید ہے۔ سفید چقندر کا پانی جگر کی بیماریوں میں اچھے اثرات رکھتا ہے۔ چقندر کے قتلوں کو پانی میں ابال کر اس پانی کی ایک پیالی ناشتے سے ایک گھنٹہ پہلے پینے سے پرانی قبض دور ہو جاتی ہے اور بواسیر کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ اکثر لوگ اس کے ابلے ہوئے قتلوں کو سلاد کے طور پر کھاتے ہیں۔ یہ پالک کے خاندان سے ہونے کے باوجود اس جیسے مضر اثرات نہیں رکھتا۔

سرخ چقندر کو نسوانی اعضاء کے لیے قوت بخش مانا جاتا ہے۔ رحم کی کمزوری کے لیے اس کی سبزی یا جو شانداہ ایک طویل عرصہ تک استعمال کرنا مفید ہے۔ (35) چقندر میں پودوں کے بہت سے مفید مرکبات ملتے ہیں جو سوزش کو کم کرتے ہیں اور خلیوں کو نقصان سے بچاتے ہیں۔ چقندر میں اہم روغن ہوتا ہے جسے بیٹالینز (Betalains) کہتے ہیں۔ اس میں ضد سوزش کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ (36) چقندر اور اس کا رس ورزش کے دوران دل اور پھیپھڑوں کو بہتر کام کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ابتدائی تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ 2 ہفتوں تک سرخ چقندر کا رس لینے سے کل کولیسٹرول، کم کثافت والے لیپو پروٹین (LDL) یا "خراب" کولیسٹرول، اور دل کی بیماری میں مبتلا افراد میں ٹرائگلیسرائیڈز کم ہو سکتے ہیں۔

چقندر کا نائٹریک آکسائیڈ (Nitric oxide) پٹھوں میں خون کے بہاؤ کو بڑھاتا ہے یعنی اس سے پٹھوں میں گردش کرنے والی آکسیجن میں اضافہ ہوتا ہے جو ایک خاص سطح پر زیادہ دیر تک کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کے قابل بنا دیتا ہے۔ یوں چقندر زیادہ دیر تک ورزش کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق نائٹریٹ (Nitrates) کی زیادہ مقدار والی خوارک بالعموم اور بوڑھوں کے دماغ میں آکسیجن کے بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔ جو دماغی مسائل میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ (37)

اس میں موجود پوٹاشیم تھکاوٹ، ہضم کے مسائل اور کمزوری کو دور کرتا ہے۔ 100 گرام چقندر میں انسانی روز مرہ ضرورت ((RDA 9% پوٹاشیم ملتا ہے، اس لیے اسے خوراک میں شامل کرنے سے جسمانی صحت کے تمام شعبوں میں بہتری دیکھی جاسکتی ہے۔ (38) چقندر 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 کنٹرول کرنے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے، جو دل کی بیماری اور فالج کے امکانات کو کم کر سکتا ہے۔ پھر اس میں نائٹریٹ کی سطح دل اور اس کے پٹھوں میں طاقت دیتی ہے۔ ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ایک گلاس چقندر کا جوس پینے سے دل کے مریضوں میں پٹھوں کی طاقت بہتر ہوتی ہے۔ چقندر میں پایا 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 بچے میں پیدائشی نقائص کے خطرے کو کم کر دیتی ہے۔ اسی لیے اب حاملہ خواتین کو فولیٹ کی گولیاں بھی تجویز کی جاتے ہیں یعنی اسے مصنوعی طور پر دیا جاتا ہے۔ اگر چقندر کی مناسب مقدار غذا میں شامل رہے تو حمل صحت مند رہنے کے امکانات کافی زیادہ ہو جاتے ہیں۔ (39)

چقندر کے ساگ (پتوں) اور چقندر دونوں میں غذائی ریشہ / فائبر زیادہ ہوتا ہے جو آنتوں میں اچھے بیکٹیریا کی افزائش کو فروغ دیتا ہے۔ نظام انہضام میں صحت مند بیکٹیریا کی کافی مقدار ہونے سے بیماری سے لڑنے اور مدافعتی نظام کو بڑھانے میں مدد ملتی ہے۔ فائبر ہاضمے کو بھی بہتر کرتا ہے اور قبض کا خطرہ کم کرتا ہے۔ (40) چقندر جگر کو صحت مند رکھتا ہے۔ اس لیے چقندر کا جوس کا باقاعدگی سے پینا یا چقندر کو اپنی خوراک میں شامل رکھنا اہم ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ چقندر جگر کے بعض خامروں کی زہریلے 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۔ چقندر کے کم حرارے زیادہ غذائی ریشہ اور بہتر غذائیت اسے وزن کو کنٹرول 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 چقندر کا استعمال جلد کے لیے بھی فائدہ مند ہے کیونکہ اس کا جوس پینا سوزش اور خون کے بہاؤ کو بہتر بناتا ہے، جو جلد کی صحت کے لیے اہم ہے۔ (42)

۱۰۰ گرام چقندر میں درج ذیل حرارے اور غذائی اجزاء ملتے ہیں:-

23.00 mg	میگنیشیم	87.58 g	پانی
0.70 mcg	سیلینیم	43 kcal	حرارے
2.00 mcg	حیاتین الف (A)	1.61 g	لحمیات
20.00 mcg	کیروٹین (بیٹا)	0.170 g	چکنائی
0.031 mg	حیاتین ب ₁ (تھامین)	9.56 g	نشاستہ

0.40 mg	ب ₂ (رائبو فلیون)	2.80 g	فائبر
0.334 mg	حیاتین ب ₃ (نیاسین)	6.76 g	مٹھاس
0.155 mg	ب ₅ / پینٹو تھنیک ایسڈ	1.08 g	راکھ
0.067 mg	ب ₆ (پیریڈوکسن)	16.00 mg	کیٹشیم
109.00 mcg	حیاتین ب ₉ (فولیٹ)	0.80 mg	فولاد
4.9 mg	حیاتین ج (C)	40.00 mg	فار سفورس
0.04 mg	حیاتین ای (E)	325.0 mg	پوٹاشیم
0.2 mcg	حیاتین ک (K)	78.00 mg	سوڈیم
6.00 mg	کولین	0.35 mg	زنک
(43)128.70 mg	پٹائٹن	0.07 mg	ٹانبا/کاپر
		0.329 mg	میگنیز

کدو/البداء (Gourd)

کدو خر بوزہ، کھیرا، پیٹھا، توری وغیرہ کے خاندان سے ہے۔ اسے لوکی اور گھیا بھی کہا جاتا ہے۔ یہ ذائقہ میں لذیذ اور تاثیر میں زود ہضم، صحت بخش اور دماغی صلاحیتوں کو بڑھانے والا ہے، مفرح قلب، جگر اور اعصاب کے لیے مفید سبزی ہے۔ سائنسی طور پر بیجوں 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 مبارک 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 لگا دیا“

رسول اللہ ﷺ نے کدو کی سبزی کو بڑے شوق سے تناول فرمایا ہے۔ حضرت انسؓ بیان کرتے ہیں:- كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يُحِبُّ الْقُرْعَ (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 بَلْحَمٍ وَقُرْعَ، قَالَ: فَإِذَا هُوَ يُعْجِبُهُ الْقُرْعُ، قَالَ فَجَعَلْتُ أَجْمَعُهُ، فَأَذْنِيهِ مِنْهُ (45) ”اس نے گوشت اور کدو کا ثرید تیار کیا تھا۔ میں نے دیکھا کہ آپ ﷺ کو کدو بہت اچھا لگ رہا ہے تو میں چن کر اس کے قتلوں 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

عبداللہ ﷺ کی روایت ہے کہ میں نبی کریم ﷺ کے گھر گیا۔ آپ ﷺ کے پاس کدو رکھا ہوا تھا۔ میں نے اس کے بارے میں دریافت کیا تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ:۔ هَذَا الْقَرَعُ، هُوَ الدُّبَّاءُ 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 بِالْقَرَعِ، فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي الدِّمَاغِ (47) ”تمہیں کدو کو استعمال کرنا چاہیے یہ دماغ (دماغی صلاحیت) میں اضافہ کرتا ہے“ دہلیمی نے حضرت حسن بن علیؓ سے روایت نقل کی کہ رسول اللہ ﷺ نے:۔ كَلُوا الْيَقْطِينَ فَلَوْ أَعْلَمَ اللَّهُ شَجَرَةَ أَحْفَ مِنْ هَذِهِ أَنْبَتَهَا عَلَى أَخِي يُؤْنَسُ وَإِذَا اتَّخَذَ أَحَدُكُمْ مَرَقًا فَلْيَكْثِرْ فِيهِ مِنَ الدُّبَّاءِ فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي الدِّمَاغِ وَفِي الْعَقْلِ (48) ”کدو کھاؤ کیونکہ اگر اللہ تعالیٰ کو اس سے ہلکا (پھلکا/لطیف) درخت معلوم ہوتا تو وہ میرے بھائی یونسؑ کے لیے اسے اگاتا اور اگر تم میں سے کوئی شوربہ بنائے تو اس میں بہت سے کدو ڈالے کیونکہ یہ دماغ اور عقل کو بڑھاتا ہے“

ابن قیم کہتے ہیں کہ یقطین گول اور لمبے کدو دونوں کو کہتے ہیں۔ (ہمارے یاں عموماً گول کدو اور لمبے کدو کو لوی کی یا گھسیا کہتے ہیں) غیلانیات سے حدیث نقل کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے سیدہ عائشہؓ کو فرمایا:۔ يَا عَائِشَةُ إِذَا طَبَخْتُمْ قِدْرًا، فَأَكْثَرُوا فِيهَا مِنَ الدُّبَّاءِ، فَإِنَّهَا تَشُدُّ قَلْبَ الْحَزِينِ (49) ”اے عائشہ! جب تم خشک گوشت پکاؤ تو اس میں کدو زیادہ مقدار میں ڈالو اس لیے کہ کدو رنجیدہ 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 اس نہیں آتا، بلغمی مزاج والوں کو بھی موزوں نہیں۔ اس کا پانی تشنگی دور کرتا ہے۔ بخار زدہ لوگوں کے لیے اس جیسی یا اس سے زود اثر کوئی دوسری دوا 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 طبی خواص میں ہے کہ یہ پیاس بجھانے والا، جگر کی گرمی اور صفراء کو دور کرنے والا، سدے کھولنے والا، پیدشاب 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 ہلکی 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 غذاؤں کو ہضم کرنے میں بھی مددگار ہے۔ (51)

جدید غذائی تحقیق کے مطابق لوکی میں ایسی خصوصیات ملتی ہیں جو جگر کے لیے فائدہ مند ہیں اور اس کی صحت اور افعال 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 سرگرمی 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 تیز کارس سرطان کے خلیوں کے خلاف طاقتور مخالف زہر (Cytotoxic) کا کام کر سکتا ہے۔ زیادہ فائبر اور کم چکنائی کی بنا پر اسے ذیابیطس کے مرض میں مددگار کے طور پر تجویز کیا جاتا ہے۔ اس کا عرق ذیابیطس کے مریضوں میں خون میں شکر کی سطح کو مؤثر 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 کولیسترول کم ہے۔ یہ ساری خصوصیات وزن میں کمی کرنے میں معاون ہیں۔ کدو حیاتین ج اور زنک کے حصول کا بھی اچھا ذریعہ ہے۔ یہ دونوں اجزاء جلد کی صحت اور تازگی کے لیے نہایت اہم ہیں۔ حیاتین ج جلد کو بالائے بنفشی تابکاری (Ultraviolet Radiation) سے ہونے والے نقصان سے بھی بچا سکتا ہے۔ یہ بڑھتی عمر میں جلد پر ہونے والے اثرات و علامات کو ظاہر ہونے سے بھی روکتا ہے۔ کدو میں سوزش کے خلاف مرکبات پائے جاتے ہیں جو سارے جسم سے سوزش کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس میں شامل اہم معدنیات جسم کی گردش کو بہتر بنانے میں مدد کرتے ہیں اور جسم کے خلیوں کو آکسیجن شدہ خون پہنچاتے ہیں۔

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

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

0.04 mg	تانبا/کاپر	93.85 g	پانی
0.092 mg	میگنیز	20 kcal	حرارے
0.20 mcg	سلیمنیم	1.20 g	لحمیات
14.00 mg	میگنیشیم	0.200 g	چکنائی
0.050 mg	حیاتین ب ₁ (تھامین)	4.35 g	نشاستہ
0.060 mg	ب ₂ (رابو فلیون)	1.10 g	غذائی ریشہ/ فائبر
0.400 mg	حیاتین ب ₃ (نیاسین)	2.02 g	مٹھاس
0.218 mg	ب ₅ /پینٹو تھنیک ایسڈ	0.40 g	راکھ
0.043 mg	ب ₆ (پیریڈوکسن)	20.00 mg	کیلشیم
7.00 mcg	حیاتین ب ₉ (فولیٹ)	0.36 mg	فولاد
12.00 mg	حیاتین ج (C)	32.00 mg	فار سفورس

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

ککڑی / کھیرا / قثاء (Cucumber)

عربی میں قثاء کھیرا یا ککڑی دونوں سمجھے جاتے ہیں۔ کھیرا دنیا 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 کھیرا تناول فرمایا ہے۔ اس بارے میں حضرت عبداللہ بن جعفر بیان فرماتے ہیں: - رَأَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ يَأْكُلُ الرُّطَبَ بِالْقِثَاءِ (54) ”میں نے نبی کریم ﷺ کو پکی کھجوریں ککڑی کے ساتھ ملا کر کھاتے ہوئے دیکھا ہے“ حضرت عائشہ صدیقہؓ سے مروی ہے کہ نبی کریم ﷺ: - يَأْكُلُ الْبِطِيخَ بِالرُّطَبِ وَالْقِثَاءَ بِالْمِلْحِ (55) ”خربوزہ پکی کھجور کے ساتھ اور کھیرا نمک کیساتھ تناول فرماتے تھے“ حضرت ربیع بنت معوذ بن عفراءؓ فرماتی ہیں کہ میرے چچا معاذ بن عفراءؓ نے تازہ کھجوروں کا ایک تھال، جن پر چھوٹی چھوٹی روئیں دار ککڑیاں بھی تھیں، مجھے دے کر حضور رسول کریم ﷺ کی خدمت اقدس میں بھیجا۔ آپ ﷺ کو ککڑی خوب مرغوب تھی۔ (56)

سیدہ عائشہ صدیقہؓ رخصتی سے قبل دہلی تیلی تھیں۔ اس بارے میں آپؓ خود فرماتی ہیں: ”كَانَتْ أُمِّي نُعَاجِلِي لِلسُّمْنَةِ، تُرِيدُ أَنْ تُدْخِلَنِي عَلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ مِمَّا اسْتَقَامَ لَهَا ذَلِكَ، حَتَّى أَكَلْتُ الْقِثَاءَ، بِالرُّطَبِ، فَسَمِنْتُ، كَأَحْسَنِ سَمْنَةٍ“ (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 صحتمند اور فربہ ہوں۔ مگر کسی دوا سے کوئی فائدہ نہ ہوا، حتیٰ کہ میں نے تازہ پکی ہوئی کھجوریں اور کھیرے کے ساتھ کھائیں، ان سے میں نہایت خوبصورت، فربہ مائل بھرے بھرے جسم والی ہو گئی)

ابن قیم لکھتے ہیں کہ کھیرا دوسرے 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 بیج پدیشاب آور ہیں۔ کتے 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 اہم ترین 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۔ پیشاب آور ہے، اس کا مسلسل استعمال جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ مثانہ کی سوزش اور پیشاب 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 بناتا 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 چھلکے سمیت کھایا جانا چاہیے۔ انہیں چھیلنے سے چھلکوں میں فائبر کی مقدار کے ساتھ ساتھ بعض اہم حیاتین اور معدنیات بھی چلے جاتے ہیں۔ کھیرے میں کئی اینٹی آکسیڈینٹ ہوتے ہیں۔ خصوصاً فلیوونائڈز اور ٹینننز (Flavonoids and Tannins) یہ ایسے مالیکیول 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 دائمی بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔ درحقیقت انہی آزاد ذرات کی وجہ سے تکسیدی تناؤ / کشیدگی ہوتا ہے۔ تکسیدی کشیدگی یا آکسیڈیٹو تناؤ جسم میں آزاد ذرات / فری ریڈیکلز اور اینٹی آکسیڈینٹ کے درمیان عدم توازن کا نام ہے۔ یہ اعضاء اور بافتوں 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، میگنیشیم اور فائبر کا ایک اچھا ذریعہ ہیں۔ یہ غذائی اجزاء بلڈ پریشر 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 پریشر 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 بھرپور غذائیت رکھتے ہیں۔ ان کی پانی کی زیادہ مقدار زہریلے مادوں کو باہر نکلانے اور جگر کے بہترین کام کو فروغ دینے میں معاون ہے۔ کھیرے کے اینٹی آکسیڈنٹس بیٹا کیریوٹین اور فلیوونائڈز (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 بیج 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 ذیابیطس کی کچھ پیچیدگیوں کو روکنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ یہ ذیابیطس Mellitus کے انتظام اور روک تھام میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ (62) کھیرے میں موجود پانی اور غذائی ریشے آنتوں کی حرکت میں باقاعدگی لاتے ہیں، انہیں متحرک کرتے ہیں اور قبض دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ خاص طور پر پیکٹین (Pectin) نامی حل پذیر غذائی ریشہ آنتوں کے پھٹوں کی حرکت کو تیز کرتا ہے اور آنتوں کے مفید بیکٹیریا کی پرورش میں مدد کرتا ہے جو باضمہ کو بہتر بنا دیتے ہیں۔ (63) کچے کھیرے میں موجود حیاتین ک ہڈیوں کے لیے بہترین ہے۔ حیاتین ک حیاتین د کے ساتھ مل کر ہڈیوں کی کثافت 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 جھریوں، باریک لکیروں کو کم کرتا ہے۔ جلد پر موسمی اور دھوپ کے اثرات کو دور کر کے اسے صاف کرتا ہے۔ اس کا بیرونی استعمال آنکھوں کے لیے سکون آور ہے۔ کھیرے کے ٹکڑوں کو دس منٹ کے لیے آنکھوں پر رکھنے سے ان کی سوجن کم ہو جاتی ہے اور ان کو سکون ملتا ہے۔ کھیرا 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 انہیں ٹوٹنے سے روکتے ہیں۔ کھیرے میں موجود فائبر بڑی آنت کے سرطان سے بچاتا ہے۔ اس کے علاوہ کھیرے میں موجود Cucurbitacin سرطان مخالف خصوصیات کا حامل ہے۔ جبکہ اس کے فائٹو 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 سوجن اور قبض کو دور کر سکتے ہیں۔ (64)

اگر دوسرے کچھ پھلوں سے الرجی ہو جیسے کیوی، تربوز، خر بوزہ، کیلا، خوبانی اور پیپیتا وغیرہ تو اس صورت میں کھیرا بھی الرجی کا باعث بن سکتا ہے۔ اسے بھی کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ کھیرے کا استعمال کچھ لوگوں میں ہضم کے مسائل جیسے اچھارہ 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 پوٹاشیم 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 ک خون کے جمنے کو مزید مشکل بنا سکتا ہے۔
(65) چھلکوں سمیت سو گرام کھیرے میں :-

0.30 mcg	سیلینیم	95.23 g	پانی
5.0 mcg	حیاتین الف (A)	15 kcal	حرارے
11.0 mcg	کیروٹین (الف)	0.65 g	لحمیات
45.0 mcg	کیروٹین (پیٹا)	0.110 g	چکنائی
23.0 mcg	Lut+Zeaxanthin	3.63 g	نشاستہ
0.027 mg	حیاتین ب ₁ (تھامین)	0.50 g	فائبر
0.033 mg	ب ₂ (رابوفلیون)	1.76 g	مٹھاس
0.098 mg	حیاتین ب ₃ (نیاسین)	16.0 mg	کیلشیم
0.040 mg	ب ₆ (پیریڈوکسن)	0.04 mg	تانا/کاپر
7.00 mcg	حیاتین ب ₉ (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)

کاربوہائیڈریٹس، سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل ہوتے ہیں۔ عموماً کاربوہائیڈریٹس انسانی غذا کا سب سے بڑا حصہ ہوتے ہیں خصوصاً ترقی پذیر خطوں کی غذا میں۔ ان خطوں میں سبزیاں اور اناج غذا کے بنیادی اجزاء کے طور پر مستعمل ہیں۔ کیونکہ اناج اور سبزیاں گوشت اور پھل کی نسبت سستے 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 کاربوہائیڈریٹس 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 محتشم ﷺ نے تناول فرمانے کا شرف بخشا ان 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 الھدی والرشاد فی سیرۃ خیر العباد (ج 7، ص 212). دار الکتب العلمیہ۔
- (4) القرآن الکریم. (سورۃ الدھر: 17).
- (5) فاروقی، اقتدار حسین. (2014). قرآن کے پودے (ص 153). الفیصل تاجران و ناشران۔
- (6) الحاکم، ابو عبد اللہ محمد بن عبد اللہ. (n.d). المستدرک علی الصحیحین (حدیث 7190). دار المعرفہ۔
- (7) فاروقی، اقتدار حسین. (2014). قرآن کے پودے (ص 154). الفیصل تاجران و ناشران۔
- (8) غزنوی، خالد. (1987). طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس (ج 2، ص 253). الفیصل ناشران و تاجران 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 نبوی ﷺ اور جدید سائنس (ج 2، ص 96-97). الفیصل ناشران و تاجران کتب۔

- (16) السبستانی، سلیمان بن اشعث. (2015). سنن ابی داؤد (حدیث 3827، ص 688). مرکز البحوث۔
- (17) السبستانی، سلیمان بن اشعث. (2015). سنن ابی داؤد (حدیث 3829، ص 688). مرکز البحوث۔
- (18) غزنوی، خالد. (1987). طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس (ج 2، ص 103). الفیصل ناشران و تاجران کتب۔
- (19) القشیری، مسلم بن مسلم. (2007). الصحیح (حدیث 567، ص 254). شبیر برادرز۔
- (20) ابن قیم الجوزیہ، شمس الدین محمد بن ابی بکر. (س.ن.). الطب النبوی (ج 1، ص 218). دار الھلال۔
- (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) لیس، حکیم محمد. (1998). خواص المفردات (حصہ سوم: اعصابی، ص 194). سین طبیبی کتب خانہ۔
- (29) السبستانی، سلیمان بن اشعث. (2015). سنن ابی داؤد (کتاب الطب، حدیث 3856، ص 693). مرکز البحوث۔
- (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 النبوی (حرف سین: سلق، ج 1، ص 246؛ ج 2، ص 152). دار الھلال۔
- (32) ابن قیم الجوزیہ، شمس الدین محمد بن ابی بکر. (س.ن.). الطب النبوی (حرف سین: سلق، ج 1، ص 246؛ ج 2، ص 152). دار الھلال۔
- (33) غزنوی، خالد. (1987). طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس (ج 2، ص 52). الفیصل ناشران و تاجران کتب۔
- (34) درانی، مسعود احمد خان (مرتب و محقق). (2007). قدرتی غذاؤں کا انسائیکلو پیڈیا (چھندر، مصنف: حکیم محمد انور، ص 276-277). علم و عرفان پبلشرز۔

- (35) غزنوی، خالد۔ (1987). طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس (ج 2، ص 52). الفیصل ناشران 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
- (44) القزوينی، ابو عبد اللہ محمد بن یزید۔ (1998). سنن ابن ماجہ (حدیث 3302، ص 1098). دار اللمیل۔
- (45) ابی نعیم، احمد بن عبد اللہ۔ (2006). الطب النبوی ﷺ (ج 2، حدیث 668، ص 621). دار ابن حزم۔
- (46) القزوينی، ابو عبد اللہ محمد بن یزید۔ (1998). سنن ابن ماجہ (کتاب الاطعمه، باب الدباء، احادیث 3303—3304، ص 1098). دار اللمیل۔
- (47) القزوينی، ابو عبد اللہ محمد بن یزید۔ (1998). سنن ابن ماجہ (کتاب الاطعمه، باب الدباء، احادیث 3303—3304، ص 1098). دار اللمیل۔
- (48) الدلمی، ابو شجاع شیربہ۔ (1406ھ). الفردوس بماثور الخطاب (ج 3، حدیث 4719، ص 244). دار الکتب العلمیہ۔
- (49) ابن قیم الجوزیہ، شمس الدین محمد بن ابی بکر۔ (س.ن.). الطب النبوی (حرف الیاء، ج 1، ص 308). دار اللمیل۔
- (50) ابن قیم الجوزیہ، شمس الدین محمد بن ابی بکر۔ (س.ن.). الطب النبوی (حرف الیاء، ج 1، ص 308). دار اللمیل۔
- (51) ابن قیم الجوزیہ، شمس الدین محمد بن ابی بکر۔ (س.ن.). الطب النبوی (حرف الیاء، ج 1، ص 308). دار اللمیل۔
- (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

- (54) البخاری، ابو عبد اللہ محمد بن اسماعیل. (n.d). صحیح البخاری (کتاب الاطعمه، باب القثا بالرطب، حدیث 5440، ص 1177).
- (55) الانوار فی شمائل النبی المختار. (1416ھ). باب فی اکلہ التمر والفاکہ (ج 1، حدیث 990,989، ص 639-640). دارالکتب.
- (56) الانوار فی شمائل النبی المختار. (1416ھ). باب فی اکلہ التمر والفاکہ (ج 1، حدیث 990,989، ص 639-640). دارالکتب.
- (57) القزوینی، ابو عبد اللہ محمد بن یزید. (1998). سنن ابن ماجہ (کتاب الاطعمه، باب القثا والرطب، حدیث 3324، ص 1104). دارالجمیل.
- (58) ابن قیم الجوزیہ، شمس الدین محمد بن ابی بکر. (n.d). الطب النبوی (حرف القاف، ج 1، ص 267). دارالہلال.
- (59) غزنوی، خالد. (1987). طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس (ج 2، ص 322). الفیصل ناشران و تاجران کتب.
- (60) WebMD. (2024, February 14). Cucumber: Uses, side effects, and more. <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono/cucumbe/>
- (61) Garg, P. (2024, January 4). Healthy effects of cucumber for summer. PharmEasy. <https://pharmeasy.in/blog/healthy-effects-of-cucumber-for-summer/>
- (62) Garg, P. (2024, January 4). Healthy effects of cucumber for summer. PharmEasy. <https://pharmeasy.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://pharmeasy.in/blog/healthy-effects-of-cucumber-for-summer/>
- (65) Garg, P. (2024, January 4). Healthy effects of cucumber for summer. PharmEasy. <https://pharmeasy.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