



ربیع موسم کی غذائی سبزیاں کاشت کریں، صحت بنائیں!

خیبر پختونخواہ رورل اکنامک ٹرانسفارمیشن پراجیکٹ (KP-RETP) کے تحت
غذائیت پر مبنی زرعی منصوبہ



خیبر پختونخواہ رورل اکنامک ٹرانسفارمیشن پراجیکٹ
پلاننگ اینڈ ڈیولپمنٹ ڈیپارٹمنٹ، حکومت خیبر پختونخواہ



یہ سبزیاں KP-RETP منصوبے کے تحت غذائیت میں بہتری
اور دیہی خاندانوں کی صحت کو بہتر بنانے کیلئے تجویز کی گئی ہیں۔

مکس سلاد

اجزاء:

گاجر، مولی، بند گوبھی، کھیرا، ہری مرچ، ہر ادھنیا، لیموں کارس، کالی مرچ۔

ترکیب:

ان تمام سبزیوں کو باریک کاٹ کر پلیٹ میں ڈالیں، کالی مرچ اور لیموں
کارس شامل کریں، اچھی طرح مکس کر کے پیش کریں۔



گروپ 1: دل، ہڈیوں اور مدافعتی نظام کے لئے مفید سبزیاں

گروپ 2: ہاضمے میں مدد دینے والی سبزیاں
(ریشہ/ فایبر، وٹامن C اور فولک ایسڈ سے بھرپور)

گروپ 3: خون اور قوت مدافعت بڑھانے والی سبزیاں
(وٹامن A، آئرن اور فولک ایسڈ سے بھرپور)

غذائیت اور صحت کے فائدے

سبزی : لہسن

وٹامن B6 سے بھرپور

دل کی صحت، مدافعت اور سردی نزلہ سے بچاؤ
وٹامن B6 کی کمی سے تھکن اور کمزوری ہو سکتی ہے۔



غذائیت اور صحت کے فائدے

سبزی : مولی

فایبر اور وٹامن C سے بھرپور

قبض سے بچاؤ، جگر کی صفائی، نظام ہضم میں بہتری
وٹامن C لینے سے سوڑھوں سے خون آنے کی شکایت نہیں رہتی۔



غذائیت اور صحت کے فائدے

سبزی : پالک

آئرن اور فولک ایسڈ سے بھرپور

خون کی کمی سے بچاؤ، حمل کے دوران
بچے کی دماغی نشوونما اور مدافعت میں اضافہ



سبزی : پھول گو بھی

وٹامن C اور K سے بھرپور

ہڈیوں، دانتوں اور مدافعت کے لئے مفید ہیں۔



سبزی : شلجم

وٹامن C اور فایبر سے بھرپور

قوت مدافعت میں اضافہ، ہڈیوں کی مضبوطی
وٹامن C لینے سے زخم جلدی بھر جاتا ہے۔



سبزی : گاجر

وٹامن A) بیٹا کیروٹین سے بھرپور

نظر، جلد اور قوت مدافعت کے لیے مفید ہے
رات کی بینائی بڑھاتی ہے



سبزی : بروکلی

وٹامن C، کیلشیم اور فولیٹ سے بھرپور

ہڈیوں، مدافعت اور دماغی صحت کے لئے اہم۔
کیلشیم کی کمی سے ہڈیاں کمزور ہو سکتی ہیں۔



سبزی : ہرا دھنیا

وٹامن K اور C سے بھرپور

ہاضمے میں مددگار، زخم جلد بھرنے میں معاون
وٹامن K کی کمی سے خون جھننے میں دشوار ہو سکتی ہے۔



سبزی : چقندر

آئرن اور فولیٹ۔ خون صاف اور

بلڈ پریشر کنٹرول رکھنے میں مددگار ہے
خون کی کمی سے بچاتا ہے۔



سبزی : پیاز

وٹامن C سے بھرپور

خون کی روانی بہتر بناتا ہے۔ قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔
وٹامن C کی کمی سے قوت مدافعت کم ہوتی ہے اور جسم میں بیماریاں جنم لینا شروع ہو جاتی ہیں۔



سبزی : سلاد کے پتے

فایبر اور پانی سے بھرپور

وزن کم کرنے، ہاضمے میں بہتری،
فایبر کی کمی سے قبض ہو سکتی ہے۔



یہ سبزیاں کاشت کیوں کریں؟

موسمی فائدہ
سردیوں میں اچھی پیداوار دیتی ہیں
غذائیت سے بھرپور
صحت مند جسم اور دماغ کیلئے مفید
مارکیٹ میں طلب
گھر کے استعمال اور بازار دونوں کیلئے موزوں

غذائی مشورہ:

پالک، گاجر اور چقندر کو سردیوں میں ہفتے میں تین سے چار بار اپنی خوراک میں ضرور شامل کریں
تاکہ خون کی کمی سے بچاؤ اور مدافعت مضبوط رہے۔

غذائی مشورہ:

مولی، شلجم اور دھنیا کو سلاد اور سالن میں استعمال کریں تاکہ ہاضمہ فعال اور جسم صحت مند رہے۔

غذائی مشورہ:

سردیوں میں لہسن، پیاز اور بروکلی کا استعمال دل ہڈیوں اور مدافعتی نظام کیلئے بہترین ہے۔