



# دہی

## دہی

کسی بھی اور دودھ سے حاصل کردہ کھانوں کی طرح، دہی پروٹین، کیلشیم، ویٹامن، اور دیگر معدنیات۔  
فعال کلچروں والی دہی ہاضمے میں مدد کرتی ہے، اسہال کو کم کرتی ہے، قوت مدافعت بڑھاتی ہے، متعدی مرض سے لڑھتی ہے اور کینسر کے خلاف حفاظت کرتی ہے۔ (یہ مخصوص صحت کے فوائد دہی میں شامل کلچر کی قسم اور زیست پزیری پر مبنی ہیں۔ اس لیے بند دہی کا انتخاب ضروری ہے جو یہ بتاتا ہے کہ اس میں زندہ، فعال کلچر شامل ہیں۔)

دہی دودھ (سابت، چربی ہٹایا ہوا، کم چربی یا بغیر چربی) اور ملائی کا ایک مرکب ہے جسے لیکٹک ایسڈ پیدا کرنے والے بیکٹیریا کے ایک کلچر سے فرمینٹ کیا گیا ہے۔  
مٹھاس کے عناصر (مثلاً، شکر، شہد، اسپارٹمی، سوکروالوس)، ذائقے کے عناصر (مثلاً، ونیلا، کافی) اور دیگر اجزاء (مثلاً، پھل، مربع، سٹیبلائزرز جیسے جیلٹن) شامل کیے جا سکتے ہیں۔

## لیکٹوز عدم برداشت کے لیے فائدہ مند

کئی دہی میں دودھ کے مقابلے لیکٹوز کی مقدار کم ہوتی ہے۔ جیسے دہی تیار ہوتی ہے، کچھ لیکٹوز (دودھ کی شکر) لیکٹک ایسڈ میں تبدیل ہوتی ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ، دہی بنانے میں استعمال شروعاتی کلچر اینزائم لیکٹیس پیدا کر سکتے ہیں، جو لیکٹوز کو ہضم کرتا ہے۔  
دہی کا نیم ٹھوس حالت لیکٹوز کی قوت برداشت میں بہتری میں بھی شرکت کرتا ہے۔



### دہی کی طرف ایک غذائی نظر

کھانا: 1 کپ - 8 اونس	کیلوری - کیلو کیلوری	چربی	پروٹین	کیلشیم
<b>دہی</b>				
سابت دودھ، سادہ	150	8.0	8.5	296
کم-چربی، سادہ	155	4.0	11	448
کم-چربی، ونیلا	208	3.0	11	419
کم-چربی، پھل	238	3.0	11	384
بغیر-چربی، سادہ	137	0.4	14	488
<b>دودھ</b>				
سابت دودھ	149	8.0	8	276
دودھ 2%	122	5.0	8	293
دودھ %	102	2.5	8	305
ملائی اتارا دودھ	83	0	8	299

ذریعہ: معیاری حوالہ جاتی کے لئے USDA غذائیت ڈیٹا بیس، 2013

## دہی کا ذخیرہ کرنا اور سمبھالنا

معیار کو برقرار رکھنے کے لیے دہی کو بند برتن میں فرج کے اندر 40 °F پر ذخیرہ کرنا چاہیے۔ زیادہ تر دہی کچھ ہفتوں تک رکھی جا سکتی ہے۔ سفارش کردہ ”نک استعمال کریں“ تاریخ کے لیے لیبل کا حوالہ کریں۔ کلچر کردہ دودھ سے حاصل کھانوں کے لیے منجمد کرنے کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔

## لذیذ دہی کے آڈیا

ایک تازہ پھلوں کے سالاد پر ونیلا دہی ڈالیں۔

لیموں والی دہی میں تھوڑا ونیلا شامل کر کے پھلوں کا ڈب بنائیں۔

ٹونا، انڈا یا آلو کے سالاد میں میٹونیز کی جگہ کم چربی والی سادی دہی ڈالیں۔

غذائیت اور ذائقہ بڑھانے کے لیے کھٹی کریم کے بجائے اپنے پسندیدہ ڈب مکس میں کم چربی

والی سادی دہی ڈالیں۔

## سمودی

اپنی سمودی خود بنائیں۔ ہر کالم سے ایک کا انتخاب کریں۔



کپ آپ کی پسند کا 1 ½ *منجمد پھل	کپ (4 اونس) آپ کی پسند کی دہی	کپ آپ کی پسند کی مشروب ½
بیریاں	سادی، ونیلا یا پھل کے ذائقے والی	سنترے کا رس
اناناس	بغیر-چربی یا کم-چربی	اناناس کا رس
ڑو		کم چربی والا دودھ

ہدایات: مشروب، دہی اور منجمد پھل کو بلینڈر میں ڈالیں۔ ڈھانک کر تیز رفتار سے 30 سیکنڈ تک بلینڈ کریں۔ فوراً پیش کریں۔ دو، 8-اؤنس کی

پیشکش بنائیں۔

اگر آپ تازہ یا کین والے پھل کا انتخاب کرتے ہیں تو چند برف کے ٹکڑے ڈالیں۔ \*

تنوع کے لیے، ونیلا یا ناریل کا نچوڑ، کوکو پاؤڈر، مونگفلی کا مکھن یا جو بھی آپ کو پسند ہو وہ شامل کریں۔ گاڑھی سمودی کے لیے، کیلا یا برف کے

### پینا کولڈا سمودی

کپ دودھ ½

کپ ونیلا بغیر چربی والی دہی ½

کپ منجمد اناناس کی مقدار 1 ½

چھوٹا چمچ ونیلا کا نچوڑ 1

چھوٹا چمچ ناریل کا نچوڑ 1

ہدایات: اجزاء کو بلینڈر میں ڈالیں۔ ڈھانک کر تیز رفتار سے

30 سیکنڈ تک بلینڈ کریں۔ فوراً پیش کریں۔



Missouri  
WIC  
Eat Healthy. Stay Well.

### کیلا-بیریوں والی سمودی

کپ دودھ ½

کپ ونیلا بغیر چربی والی دہی ½

کپ منجمد مخلوط بیریاں 1

کیلے، کٹے ہوئے 2

ہدایات: اجزاء کو بلینڈر میں ڈالیں۔ ڈھانک کر تیز رفتار سے 30

سیکنڈ تک بلینڈ کریں۔ فوراً پیش کریں۔

Missouri Department of Health and Senior Services • WIC and Nutrition Services • [health.mo.gov/wic](http://health.mo.gov/wic)

اس کتابچہ میں فراہم کردہ کچھ مواد سینٹ لوئیس ضلع ڈیٹری کاؤنسل کی دہی کی مصنوع کی معلومات کی شیٹ سے اجازت کے ساتھ اپنایا گیا ہے۔

ڈی ایچ ایس ایس ایک مساوی موقع/مثبت رویے کے حامل آجر ہیں۔ خدمات ایک غیر امتیازی بنیاد پر فراہم کی جاتی ہیں۔ معذور افراد اس اشاعت کے متبادل فارم حاصل کرنے کے لیے مسوری صحت اور بزرگوں کی خدمات کے محکمے سے 573-751-6204 پر رابطہ کریں۔ سننے اور بولنے کی صلاحیت سے محروم شہری 711 پر فون کر سکتے ہیں۔ یو ایس ڈی اے ایک مساوی موقع فراہم کار اور آجر ہے۔