আপনার রান্নাঘরকে ট্রান্স চর্বি মুক্ত বা ট্রান্স চর্বি থেকে দূরে রাখুন

1. রান্নার তেল বদলান।

রান্না এবং ভাজার জন্য, সব তেলের উপাদান যাচাই বা পরীক্ষা করুন। যদি "আংশিক বনস্পতি" (partially hydrogenated) তালিকাভুক্ত থাকে তাহলে বনস্পতি ছাড়া তেল ব্যবহার করুন। যদি উপাদানের তালিকা না থাকে তাহলে সরবরাহক বা প্রস্তুতকারকের কাছ থেকে চেয়ে নিন।

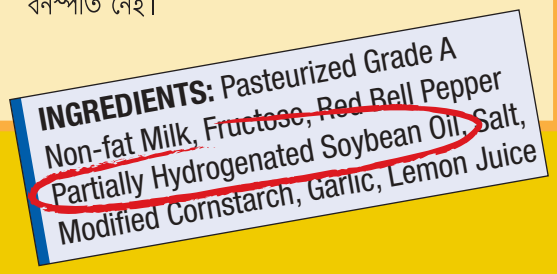
সেঁকার জন্য, বনস্পতি ছাড়া তেল ব্যবহার করুন বা অল্প বা *ট্রান্স চর্বি শূন্য তেল* ব্যবহার করুন।

2. স্বাস্থ্যকর ভোজ বাছাই বা পছন্দ করুন।

কাঠি মার্জারিন বা মাখনের বদলে অল্প স্যাচুরেটেড চর্বি এবং *ট্রান্স চর্বি শূন্য* নরম লেই বা বালতিতে রাখা ভোজ ব্যবহার করুন।

3. ট্রান্স চর্বি ছাড়া রান্নাকরা খাবার কিনুন বা কেনার আদেশ দিন।

উপাদান পরীক্ষা করুন এবং দোকানদারকে স্যাকা, ভাজা ও আগে থেকে মেশান খাবার দিতে বলুন যাতে বনস্পতি নেই।



রান্নার তেল বদলান

লেবেল পড়ুন এবং যেই উৎপাদন সামগ্রী বা জিনিসে বনস্পতি নেই তাই বাছাই বা নির্বাচন করুন।

311 এ ফোন করুন

ট্রান্স চর্বি সম্পর্কে জিজ্ঞেস করুন বা আরও তথ্যের জন্য nyc.gov/health দেখুন

NYC Health

নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অব হেল্থ এণ্ড মেন্টাল হাইজিন THE NEW YORK CITY DEPARTMENT of HEALTH and MENTAL HYGIENE
Michael R. Bloomberg, মেয়র
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., কমিশনার
nyc.gov/health

TAKE CARE NEW YORK
যত্ন নিন নিউ ইয়র্ক

HPDP1X25501 - 7.05

আপনার রান্নার রন্ধনশালার তেল কি বদলান দরকার?

ট্রান্স চর্বির (Trans Fat) বিষয়ে সব রেস্তরাঁ বা বসে খাবার ব্যবস্থাযুক্ত খাবারের দোকান ও খাবার পরিসেবা সংস্থাব যা জানা উচিত

NYC Health

নিরামিষ বা সবজিজাত তেলে হাইড্রোজেন মিশিয়ে ট্রান্স চর্বি তৈরি করা হয়।

এই তেলকে বনস্পতি বা আংশিকভাবে হাইড্রোজেন সংযোজিত তেল বলা হয়।

বনস্পতি দিয়ে তৈরি করা যে কোন খাবারে ট্রান্স চর্বি থাকে।

রেস্তরাঁয় সাধারণত বনস্পতি দিয়েই খাবার রান্না বা ভাজা করা হয়। রেস্তরাঁয় সেকা আগে ভাজা, সেঁকা এবং রান্না করা অনেক খাবারে ট্রান্স চর্বি থাকে।

আংশিকভাবে হাইড্রোজেনেটেড সবজিজাত তেল বা বনস্পতি
= ট্রান্স চর্বি
= হৃদরোগের ঝুঁকি

ট্রান্স চর্বি অস্বাস্থ্যকর।

ট্রান্স চর্বি - স্যাচুরেটেড চর্বির মত - "খারাপ" (LDL) কোলেসটেরল বৃদ্ধি করে হৃদ রোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে। দি ফুড এণ্ড ড্রাগ এডমিনিসট্রেশন এবং নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অব হেল্থ এণ্ড মেন্টাল হাইজিন গ্রাহকদের রেস্তরাঁয় কি চর্বি (তেলসহ) ব্যবহার করা হচ্ছে তা জেনে নিতে এবং ট্রান্স চর্বি বর্জন করতে পরামর্শ দেয়।

ইতিমধ্যে অনেক রেস্তরাঁ রান্না - *রান্নার কাজে তেলের ধরন বদলাতে* শুরু করেছে। কি ভাবে তা করতে হয় এই পুস্তিকায় সে ধরনের কিছু সঙ্কেত বা ইঙ্গিত দেয়া হয়েছে।

আপনি কি ট্রান্স চর্বি পরিবেশন করছেন? পরীক্ষা না করা পর্যন্ত আপনি জানতে পারবেন না!

বাণিজ্যিক অনেক উদ্ভিদজাত তেলে ট্রান্স চর্বি থাকা সত্ত্বেও হাইড্রোজেন মুক্ত বা হাইড্রোজেনের মিশ্রণমুক্ত তেলও পাওয়া যায়। আপনার ব্যবহার্য তেলে ট্রান্স চর্বি আছে কিনা তা নিশ্চিতভাবে জানার একমাত্র উপায় হল লেবেল পড়া এবং সরবরাহকারী বা দোকানদারকে জিজ্ঞাসা করা।

রেস্তরাঁর রান্নাঘরে ট্রান্স চর্বির যে সকল সাধারণ উৎস রয়েছে তার মধ্যে পড়ে:

- ভাজার, সেঁকার এবং রান্না করার জন্য **ভেজিটেবল তেল**
- **শর্টেনিং (কঠিন বা জমানো ভেজিটেবল তেল)**
- **মার্জারিন** ও অন্যান্য ভোজ
- **তৈরি করা খাবার,** যার মধ্যে আছে:
  - **আগে থেকে তৈরি খাবার,** যেমন আলুভাজা, ভাজা মুর্গি, মুর্গির টুকরা, ভাজা মাছ, টাকো খোল, এবং ডোনাট
  - **সেঁকা জিনিস,** যেমন হ্যামবার্গার বান, পিজার ময়দা, বিস্কুট কেক, পাই
  - **আগে থেকে মেশান উপাদান,** যেমন প্যানকেক মিশ্রণ, গরম চকলেট্ পানীয়, স্যালাডের চাটনি, ক্রাউটন এবং পাউরুটিরগুড়া।

এইসব জিনিস ট্রান্স চর্বি ছাড়া পাওয়া যায় (বনস্পতি না ব্যবহার করে)।

সব চর্বি সমান তৈরি হয় না

ভাল চর্বি
হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়

চর্বির ধরন	মনোস্যাচুরেটেড	পলিআনস্যাচুরেটেড
দরকারি উৎস	• জলপাই, ক্যানোলা এবং চীনেবাদাম তেল • জলপাই • কাজুবাদাম, বাদাম, চীনেবাদাম এবং বেশিরভাগ অন্য বাদাম • অ্যাডোকাডো	• ভুট্টা, য়াবিন, সাফ্লায়ার, সূর্যমুখী ফুল, এবং তুলাবীজ তেল • মাছ এবং সামুদ্রিক খাবার

খারাপ চর্বি
হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়

চর্বির ধরন	ট্রান্স*	স্যাচুরেটেড বা দ্রবীভূত
দরকারি উৎস	• আংশিক হাইড্রোজেনেটেড সবজি তেল বা বনস্পতি • বেশিরভাগ মার্জারিণ ও বনস্পতি • অনেক ছাঁকা তেলে ভাজা খাবার • অনেক চটজলদি খাবার • বেশিরভাগ সেঁকা জিনিস	• দুধ, মাখন, পনির এবং আইসক্রিম • শুকর এবং ষাঁড় ও ভেড়ার চর্বি • মাংস (গো মাংস, শুকরের মাংস, লবণে জারিত শুষ্ক শুকরের মাংস, সসিজ ও ডেলি মাংসে সবচেয়ে বেশি) • মুরগি ও হাঁস-মুরগি, বিশেষত ছাল ছাড়ান মুরগির মাংসে কম থাকে • চকোলেট এবং কোকো মাখন • পাম তেল • নারকেল দুধ এবং তেলসহ নারকেলজাত বস্তু।

*** বেশিরভাগ খাবার যাতে ট্রান্স চর্বি আছে সেগুল বনস্পতি ছাড়াও তৈরি করা যেতে পারে।**