

# अपनी रसोई को ट्रांस-वसा से मुक्त करें

## 1. अपना तेल बदलें

पकाने तथा तलने के लिये, सभी तेलों में पाये गये तत्वों की जांच करें। यदि "आंशिक हाइड्रोजनीकृत" (partially hydrogenated) लिखा हुआ है तो इसके स्थान पर गैर हाइड्रोजनीकृत तेल का उपयोग करें। यदि तत्वों की सूची नहीं है तो इसके लिये अपने आपूर्तिकर्ता अथवा विनिर्माता से कहें।

बेक करने के लिये, गैर हाइड्रोजनीकृत तेल का उपयोग करें अथवा कम या गैर ट्रांस-वसा वाले तेल या शोर्टनिंग का उपयोग करें।

## 2. स्वस्थकर प्रवर्धी / मक्खन या मारजेरिन का चयन करें।

जमी हुई मारजेरिन अथवा मक्खन के स्थान पर कम संतृप्त यानि सेच्युरेटेड वसा अथवा गैर ट्रांस-वसा वाले नरम प्रवर्धी (मक्खन या मारजेरिन) का उपयोग करें।

## 3. ट्रांस वसा रहित तैयार भोजन का आदेश दें।

सामग्री की जांच करें तथा अपने आपूर्तिकर्ता से बेक किए उत्पादों, पहले से तले हुए तथा पहले से मिश्रित भोजन के लिए कहें जो आंशिक हाइड्रोजनीकृत वनस्पति तेल रहित होते हैं।

**INGREDIENTS:** Pasteurized Grade A Non-fat Milk, Fructose, Red Bell Pepper Partially Hydrogenated Soybean Oil, Salt, Modified Cornstarch, Garlic, Lemon Juice

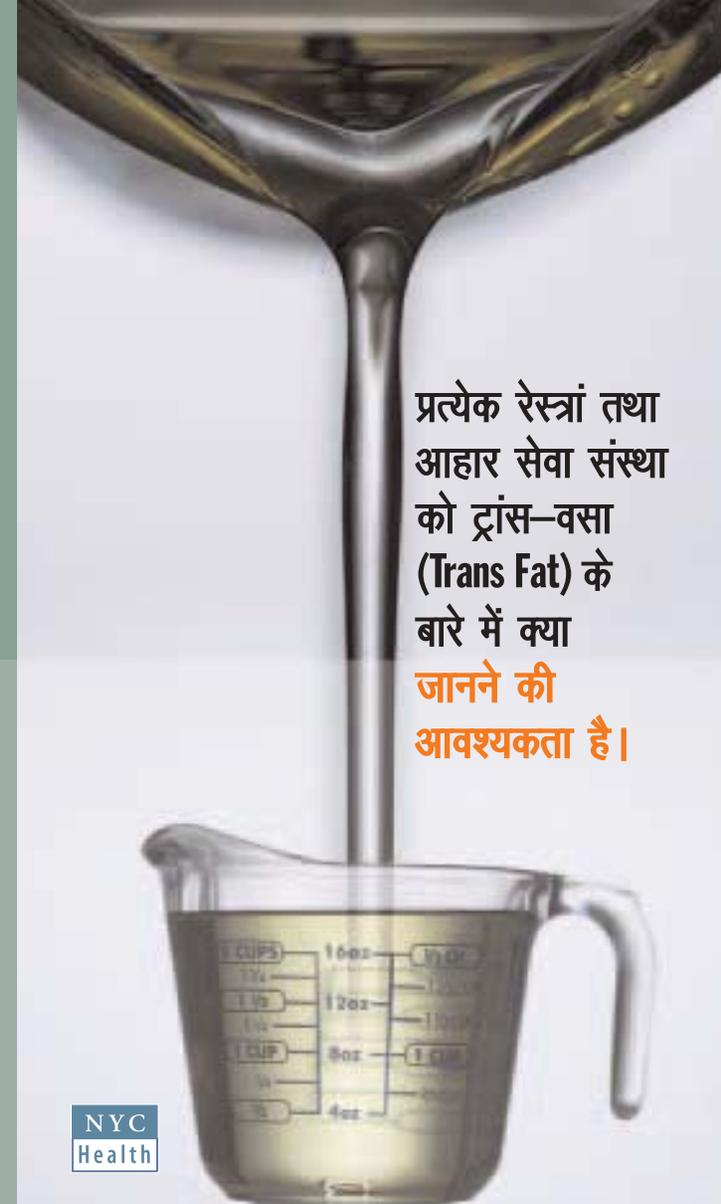
# तेल को बदलें:

लेबल को पढ़ें तथा उन उत्पादों को चुनें जिनमें आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत तेल नहीं है।

311कॉल करें

तथा ट्रांस-वसा के लिये कहें अथवा अधिक जानकारी हेतु [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) पर जायें

# क्या आपकी रसोई में तेल बदले जाने की आवश्यकता है ?



प्रत्येक रेस्त्रां तथा आहार सेवा संस्था को ट्रांस-वसा (Trans Fat) के बारे में क्या जानने की आवश्यकता है।



न्यूयार्क शहर का शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य विभाग  
THE NEW YORK CITY DEPARTMENT  
of HEALTH and MENTAL HYGIENE  
Michael R. Bloomberg, मेयर  
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., कमिश्नर  
[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)



HPDP1X25501 - 7.05



## जब वनस्पति तेल में हाइड्रोजन मिलाया जाता है तो ट्रांस-वसा तैयार होती है।

इन तेलों को आंशिक हाइड्रोजनीकृत कहा जाता है।

आंशिक हाइड्रोजनीकृत तेल से तैयार किसी भी भोजन में ट्रांस-वसा मौजूद होती है।

रेस्त्रां में सामान्यतः आंशिक हाइड्रोजनीकृत तेलों में भोजन पकाया और तला जाता है। अनेक प्रकार के बगैर तले, बेकड और तैयार भोजन, जो रेस्त्रां में दिये जाते हैं, में भी ट्रांस-वसा पायी जाती है।

**आंशिक हाइड्रोजनीकृत वनस्पति तेल  
= ट्रांस वसा  
= हृदयरोग का जोखिम**

ट्रांस वसा स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

संतृप्त वसा (सेच्युरेटेड फेट)की भांति – ट्रांस वसा – हानिकारक (LDL) कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ा कर हृदय रोग के जोखिम को बढ़ाती है। The Food and Drug Administration तथा New York City Department of Health and Mental Hygiene सलाह देते हैं कि उपभोक्ताओं को रेस्त्रां द्वारा उपयोग में लाए जा रहे वसा (तेल सहित) के बारे में पूछना चाहिए और उन्हें ट्रांस-वसा के उपभोग से बचना चाहिए।

अनेक रेस्त्रांओं ने उपयोग किये जा रहे अपने तेल को बदलना आरंभ कर दिया है। इस पुस्तिका में इसे अंजाम दिए जाने के संबंध में सुझाव दिए गए हैं।

क्या आप ट्रांस-वसा परोस रहे हैं ?  
जब तक आप इसकी जांच नहीं करेंगे तब तक आप नहीं जान पाएंगे।

जब कि अनेक वाणिज्यिक वनस्पति तेलों में ट्रांस-वसा मौजूद होती है, ऐसे तेल भी उपलब्ध हैं जो गैर हाइड्रोजनीकृत हैं। जिस तेल का उपयोग आप कर रहे हैं उसमें ट्रांस-वसा है या नहीं, यह जानने का एकमात्र तरीका है कि आप लेबल की जांच करें तथा अपने आपूर्तिकर्ता से बात करें।

रेस्त्रां की रसोई में पायी जाने वाली ट्रांस-वसा के सामान्य स्रोत निम्न है :

- तलने, बेक करने तथा पकाने के लिए उपयोग में लाए जाने वाले **वनस्पति तेल**
- **शोर्टनिंग** (ठोस वनस्पति तेल)
- **मारजेरिन** तथा अन्य प्रवर्धी
- **तैयार भोजन**, जिसमें शामिल है
  - पहले से तला हुआ भोजन, जैसे फ्रेंच फ्राईज़, फ्राईड चिकेन, चिकेन नगेट्स, फिश फिलेट्स, चिप्स, टैको शेल्स तथा डोनट्स
  - बेक हुई सामग्री, जैसे हैमबर्गर बन्स, पीज्जा डो, क्रैकर्स, कुकिज़ केक्स, पाईज़ तथा पेस्ट्री
  - पहले से मिश्रित सामग्रियां, जैसे पैनकेक मिक्स, हॉट चाकलेट, सलाद ड्रेसिंग, क्रुटॉन्स तथा ब्रेडक्रम्ब्स

ये समस्त उत्पाद बगैर ट्रांस-वसा के (आंशिक हाइड्रोजनीकृत वनस्पति तेल के बगैर तैयार) उपलब्ध हैं।

## सभी वसा एक समान नहीं होती है

**लाभप्रद वसा**  
हृदय रोग के खतरे को कम करना है

वसा के प्रकार	मोनो संतृप्त (मोनो सेच्युरेटेड)	बहुसंतृप्त /पोलीअनसेच्युरेटेड
<b>प्रमुख स्रोत</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• जैतून, कैनोला तथा मूंगफली का तेल</li> <li>• जैतून</li> <li>• काजू, बादाम, मूंगफली तथा अधिकांश अन्य गिरी दाने</li> <li>• एवोकैडोज़</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मक्का, सोयाबीन, कुसुम, सूरजमुखी तथा कपासबीज के तेल</li> <li>• मछली तथा समुद्री आहार</li> </ul>

**हानिकारक वसा:**  
हृदय रोग का जोखिम बढ़ाती है

वसा के प्रकार	ट्रांस*	संतृप्त /सेच्युरेटेड
<b>प्रमुख स्रोत</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• आंशिक हाइड्रोजनीकृत तेल</li> <li>• अधिकांश मारजेरिन तथा शोर्टनिंग</li> <li>• ज्यादा तेल में तले हुए अनेक आहार</li> <li>• अनेक फास्ट फूड</li> <li>• बेक हुई अधिकतर सामग्री</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• वसायुक्त दूध, मक्खन, चीज़ तथा आईसक्रीम</li> <li>• सूअर तथा गाय की चर्बी</li> <li>• मांस (गोमांस, सूअर का मांस, शूकर मांस, सासेज तथा डेली मांस में सबसे अधिक होती है)</li> <li>• मुर्गी तथा अन्य कुक्कट में कम होती है विशेष रूप से जब चमड़ा हटा दिया जाता है</li> <li>• चॉकलेट तथा कोका बटर</li> <li>• पॉम ऑयल</li> <li>• दूध तथा तेल सहित नारियल के उत्पाद</li> </ul>

\* अधिकांश आहार, जिनमें ट्रांस-वसा होती है, गैर हाइड्रोजनीकृत तेल से बनाए जा सकते हैं।