

کیا آپکے باورچی خانے میں استعمال ہونے والے تیل میں تبدیلی کی ضرورت ہے؟

تیل میں تبدیلی لائیں

لیبل پڑھیں اور ان مصنوعات کا استعمال کریں جو جزوی بناسپتی تیل سے نہ بنی ہوں۔

اپنے باورچی خانے سے ٹرانس چکنائی کو دور رکھیں

1. اپنے تیل کو بدل دیں

پکانے اور تلنے کے لئے، سبھی تیلوں کے اجزاء چیک کریں، اگر اس میں جزوی بناسپتی (partially hydrogenated) درج ہے، تو اسے بجائے بغیر جزوی چکنائی والے تیل کا انتخاب کریں۔ اگر اجزاء کی لسٹ نہیں ہے، تو سپلائر یا مینوفیکچرر سے مانگیں۔

بیک کرنے کے لئے، بغیر جزوی بناسپتی تیل یا کم چکنائی یا بغیر ٹرانس چکنائی کا استعمال کریں۔

2. صحت افزا اسپریڈ کا استعمال کریں۔

مارجرائن اور مکھن کے بجائے نرم ٹب اسپریڈ جس میں جمنے والی چکنائی کم ہو اور بغیر ٹرانس چکنائی کا استعمال کریں۔

3. بغیر ٹرانس چکنائی کے تیار کھانوں

کا آرڈر دیں۔

اجزاء کی جانچ کریں اور سپلائر سے ان بیکری کی مصنوعات، پہلے سے فرائی کئے ہوئے، اور پہلے سے پکے ہوئے کھانوں کی فرمائش کریں جو جزوی بناسپتی تیل سے خالی ہوں۔

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

ٹرانس چکنائی کے بارے میں سبھی ریستورانوں اور فوڈ سروس کمپنیوں کو کن چیزوں کا جاننا ضروری ہے (Trans Fat)

311 پر فون کریں

اور ٹرانس چکنائی کے بارے میں پتہ کریں یا مزید معلومات کے لئے دیکھیں nyc.gov/health



نیویارک شہر شعبہ برائے صحت اور دماغی حفظان صحت
THE NEW YORK CITY DEPARTMENT
of HEALTH and MENTAL HYGIENE
میئر Michael R. Bloomberg
Thomas R. Frieden، ایم پی ایچ، کمشنر
nyc.gov/health



بناسپتی تیل میں ہائیڈروجن ملانے سے ٹرانس چکنائی بنتی ہے۔

ان تیلوں کو جزوی بناسپتی تیل کہا جاتا ہے۔

کسی بھی جزوی بناسپتی تیل سے تیار کئے گئے کھانے میں

ٹرانس چکنائی پائی جاتی ہے۔

ریستوران عام طور سے جزوی بناسپتی تیل سے پکاتے اور تلنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ ٹرانس چکنائی بہت سے پہلے سے فراہمی کئے ہوئے، بیکری کے کھانے اور تیار کھانوں میں جو کہ ہوٹل میں فراہم کئے جاتے ہیں، پائی جاتی ہے۔

جزوی بناسپتی تیل

= ٹرانس چکنائی

= دل کی بیماری کا خطرہ

ٹرانس چکنائی غیر صحت مند ہے

ٹرانس چکنائی - جمنے والی چکنائی کی طرح - "خراب" (LDL) کولیسٹرول کی مقدار میں اضافہ کر کے دل کی بیماری کے خطرے کو بڑھاتی ہے۔ فوڈ اور ڈرگ ایڈمنسٹریشن اور نیویارک شہر شعبہ برائے صحت اور دماغی حفظان صحت نے اس بات کی سفارش کی ہے کہ صارفین ریستوران میں استعمال ہونے والی چکنائی (بشمول تیل) کے بارے پوچھیں اور وہ ٹرانس چکنائی سے پرہیز کریں۔

بہت سے ریستوران پہلے ہی تیل میں تبدیلی لایا ہے۔ یہ کتابچہ طریقہ بتاتا ہے کہ یہ کیسے کیا جائے

کیا آپ ٹرانس چکنائی استعمال کرتے ہیں؟
آپ کو اسکا پتہ نہیں
چلے گا جب تک کہ اسے چیک نہ کریں!

جبکہ بہت سے بکنے والے بناسپتی تیلوں میں ٹرانس چکنائی ہوتی ہے، بغیر چکنائی والے تیل بھی دستیاب ہیں۔ جو تیل آپ استعمال کرتے ہیں اس میں ٹرانس چکنائی جاننے کا صرف ایک طریقہ ہے کہ آپ لیبل پڑھیں اور اپنے سپلائر سے بات کریں۔

ریستورانوں کے باورچی خانوں میں ٹرانس چکنائی کے عام ذرائع درج ذیل ہیں:

- بناسپتی تیل فراہمی کرنے کے لئے، بیک کرنے اور پکانے کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں
- بناسپتی گھی (جما ہوا بناسپتی تیل)
- مارجرائن اور دوسرے اسپریڈ
- تیار کھانے، ان میں شامل ہوتا ہے:

• پہلے سے تیلے ہوئے کھانے، جیسے فرینچ فرائی، تلا ہوا چکن، چکن نگٹس، فش فلی، چپس، ٹاکو شیلز، اور ڈوٹ

• بیکری کے کھانے، جیسے ہیمرگر بن، پزادو، کریکر، کیک، پائی، اور پیسٹری

• پہلے سے ملے اجزاء، جیسے پان کیک مکس، ہاٹ چاکلیٹ، سالاد ڈریسنگ، کروٹن، اور بریڈ کرمب

یہ سبھی مصنوعات بغیر ٹرانس چکنائی کے دستیاب ہیں (بغیر جزوی بناسپتی تیل کے تیار کی جاتی ہیں)۔

سبھی چکنائیاں ایک جیسی نہیں ہوتیں

اچھی چکنائیاں

دل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتی ہیں

چکنائی کی قسمیں	مونو نہ جمنے والی چکنائی	پالی نہ جمنے والی چکنائی
اہم ذرائع	<ul style="list-style-type: none"> • زیتون، کینولا، اور مونگ پھلی کا تیل • زیتون کا تیل • کاجو، بادام، مونگ پھلی، اور دیگر میوہ جات • ایوو کاڈوس 	<ul style="list-style-type: none"> • بیج، سویا بین، زعفران، سورج مکھی، اور روئی کے بیج کے تیل • مچھلی اور سمندری غذائیں

خراب چکنائیاں

دل کی بیماریوں کے خطرے کو بڑھاتی ہیں

چکنائی کی قسمیں	ٹرانس*	جمنے والی چکنائی
اہم ذرائع	<ul style="list-style-type: none"> • جزوی طور پر تیار کئے ہوئے بناسپتی تیل • زیادہ تر مارجرین اور بناسپتی • زیادہ تیلے ہوئے کھانے • زیادہ تر فاسٹ فوڈ • زیادہ تر بیکری کے کھانے 	<ul style="list-style-type: none"> • گاڑھا دودھ، مکھن، چیز، اور آئس کریم • سور کی چربی اور پٹھے کی چربی • گوشت (گائے یا بھینس کا گوشت، خنزیر کا گوشت، خنزیر کا نمکین گوشت، ساسیج، اور ڈبلی کے گوشت میں زیادہ مقدار ہوتی ہے) • چکن اور دوسری پولٹری میں اسکی مقدار کم ہوتی ہے خاص طور سے جسکی کھال نکال دی گئی ہو۔ • چاکلیٹ اور کوکوا مکھن • پام کا تیل • ناریل مصنوعات، بشمول دودھ اور تیل
<p>* ان میں سے زیادہ تر کھانے بغیر بناسپتی چکنائی والے تیل سے تیار کئے جاسکتے ہیں۔</p>		