

چوٹی کی 5 چیزیں ماورا چکنائی (TRANS FAT) کے بارے میں جنہیں آپ کو جاننے کی ضرورت ہے

1. ماورا چکنائی (Trans Fat) کیا ہے؟

ماورا چکنائی (Trans Fat) کی کھانوں میں پائی جاتی ہے۔ زیادہ تر ماورا چکنائی (Trans Fat) "مصنوعی" ہوتی ہے کیونکہ یہ اس وقت پیدا ہوتی ہے جب مائع سبزیوں کے تیل کو ٹھوس چکنائی میں تبدیل کیا جاتا ہے، جیسے کہ مارجرین (Margarine) یا شارٹننگ (Shortening)۔ کچھ گوشت (مثلاً گائے کا گوشت اور دنبے کا گوشت) اور دودھ کی مصنوعات میں ماورا چکنائی قدرتی طور پر موجود رہتی ہے۔

2. آپ اسے کہاں تلاش کر سکتے ہیں؟

- مصنوعی ماورا چکنائی گرد سری اسٹوروں اور ریستورانز دونوں سے خریدی جانے والی غذا میں پائی جا سکتی ہے۔ مندرجہ ذیل کھانے کی اشیاء اکثر ماورا چکنائی (Trans Fat) پر مشتمل ہوتی ہیں:
- سخت مارجرین، شارٹننگ اور سبزیوں کا گھی
 - بیک شدہ یعنی تنور میں پکی ہوئی اشیاء (مثلاً، مافن، ڈونٹس، پیسٹریاں، بسکٹ، ٹورٹیا یعنی مکنی یا گیہوں کے توے پر بنی ہوئی پتلی روٹیاں، پرائے، بہا پ سے بنے ہوئے بند، پائز (pies) اور ٹارٹس [tarts])
 - سنیکس فوڈز یعنی ہلکی پھلکی غذائیں (مثلاً، جیس، نمکین بسکٹ، مائیکروویو میں بنی ہوئی مکنی کی کھلیں، میوہ جات سے بنی ہوئی میٹھی بارز (granola bars)، اناج سے بنی ہوئی بارز، ویفرز، میٹھی فرنی یعنی پڈنگ کے کپ)
 - گہرے تیل میں تلی ہوئی اشیاء (مثلاً مرغی کے قتلے، مچھلی کے قتلے، فرینچ فرائیز، پیز کے تلے ہوئے گول قتلے، آلوؤں کی تلی ہوئی ٹکیاں، ڈمپلنگ [dumpling])
 - کھانے کے لئے تیار اور منجمد شدہ اشیاء (مثلاً کیش [quiche]، بورٹیو [burritos]، پیزا پائکس، انڈے کے رول، گوشت یا سبزی کی پائیز [pies] یا پیسٹریاں، سبزی یا بڑے گوشت کے بنے ہوئے سموے، ناشتے کے سینڈوچ، ویفلز، ٹوسٹر کی پیسٹریاں، منجمد شدہ آلو کی مصنوعات)
 - فاسٹ فوڈز (مثلاً، ٹاکو شیلز [taco shells]، پائی کرسٹ، مفن اور کیک مکسز، آئسنگ، فوری تیار ہونے والی نوڈلز، تندور میں پکائے جانے کے لئے تیار کردہ آٹے، پف پیسٹری، گرم چاکلیٹ مکس، کافی میں ڈالنے والا سوکھا دودھ)
- یہ جاننے کے لئے کہ آپ کی غذا میں کتنی ماورا چکنائی (Trans Fat) ہے، بیک شدہ کھانوں پر غذائیت کا حقائق نامہ پڑھیں۔ فہرست میں دی گئی مقدار میں دونوں مصنوعی اور قدرتی طور پر پیدا ہونے والی ماورا چکنائی (Trans Fat) شامل ہیں۔

3. یہ آپ کے لئے نقصان دہ کیوں ہے؟

ماورا چکنائی (Trans Fat) آپ کے لئے بُری ہے کیونکہ یہ بیک وقت "برے" کولیسٹرول کو بڑھاتی اور "اچھے" کولیسٹرول کو کم کرتی ہے۔ ریسرچ سے ظاہر ہوتا ہے کہ وہ لوگ جو مصنوعی ماورا چکنائی زیادہ کھاتے ہیں انہیں ان لوگوں کی بہ نسبت دل کی بیماری کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے جو لوگ ماورا چکنائی کم کھاتے ہیں۔

4. کیا تمام چکنائیاں آپ کے لئے بری ہیں؟

جی نہیں۔ کینیڈا کا غذائی ہدایت نامہ (Eating Well with Canada's Food Guide) تجویز کرتا ہے کہ کینیڈینز کو ہر روز صحت بخش چکنائی کی تھوڑی سی مقدار کھانی چاہئے۔ (تقریباً 2-3 بڑے چمچے)۔ اس کا مطلب ہے کہ سبزیوں کے تیل جیسے کہ کینولا، زیتون کا تیل اور سویا بین، اور نرم مارجرین کا انتخاب کریں جن میں ماورا اور سیراب شدہ چکنائیاں کم ہوتی ہیں۔ سیراب چکنائی بھی غیر صحت بخش ہوتی ہے اور آپ کو دل کا دورہ اور اسٹروک کے خطرے میں مبتلا کر سکتی ہے۔ سیراب چکنائی کمرے کے درجہ حرارت پر عموماً سخت ہوتی ہے اور عام طور پر اس کے ذرائع جانور ہوتے ہیں۔ مکھن، گھی، سخت مارجرین، تخم الخنزیر، شارٹننگ، ناریل اور پام کے تیلوں کا محدود استعمال کریں کیونکہ ان میں سیراب یا/اور ماورا چکنائی ہوتی ہے۔

5. میری خوراک میں کتنی ماورا چکنائی (Trans Fat) ٹھیک ہے؟

کینیڈا کا غذائی ہدایت نامہ (Eating Well with Canada's Food Guide) تجویز کرتا ہے کہ کینیڈینز کو کھانے میں ماورا چکنائی کی مقدار کو محدود کرنا چاہئے۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن تجویز کرتی ہے کہ اوسط بالغ، 2000 کیلو ریز کی غذا میں روزانہ تقریباً 2 گرام یا اس سے کم ماورا چکنائی استعمال کرے۔

5 ماورا چکنائی (TRANS FAT) سے بچنے اور اچھا کھانے کے طریقے

1. سبزیاں، پھل، مکمل غلے کی مصنوعات، کم چکنائی والی دودھ کی مصنوعات، مچھلی، بغیر چربی کا گوشت اور گوشت کے متبادل جیسے کہ پھلیاں، دالیں اور ٹوفو (tofu) زیادہ کھائیں۔ ان غذاؤں میں ماورا چکنائی (Trans Fat) نہیں ہوتی یا بہت کم ہوتی ہے۔ کینیڈا کا غذائی ہدایت نامہ (Eating Well with Canada's Food Guide) پر عمل کریں۔ اس کی نقل حاصل کرنے کے لئے www.healthcanada.gc.ca/foodguide پر جائیں۔
2. مصنوعی طریقے سے بنائے گئے یا پراسیسڈ کھانے اور ڈبوں کے کھانے کم کھائیں، اور فاسٹ فوڈز (Fast Foods) اور تلی ہوئی غذا کو محدود کریں۔
3. غذائیت کے لیبلوں کو پڑھیں اور سمجھیں۔ ”چکنائی“ کے جُز کو دیکھیں اور ان مصنوعات کا انتخاب کریں جن میں ماورا چکنائیاں کم ہوں، جیسے کہ نیچے دی ہوئی مثال میں ہیں۔ غذائیٹ کے لیبلوں پر مزید معلومات حاصل کرنے کے لئے www.healthcheck.org یا www.healthyeatingisinstore.com پر جائیں۔

پاپ کارن یعنی مکئی کی کھیلیں B

غذائیت کے حقائق فی 5.5 کپ (40 گرام)	مقدار
% روزانہ افادیت	کیلوریز 220
چکنائی 14 گرام	22%
سیراب یا لبریز 3.5 گرام	43%
ماورا (Trans) 5 گرام	
کولیسٹرول 0 ملی گرام	
سوڈیم 320 ملی گرام	13%
کاربوہائیڈریٹ 21 گرام	7%
فائبر 5 گرام	20%
شوگرز 0 گرام	
پروٹین 3 گرام	
وٹامن A	0%
وٹامن C	0%
کیلشیم	0%
فولاد	6%

اسے منتخب کریں X

پاپ کارن یعنی مکئی کی کھیلیں A

غذائیت کے حقائق فی 1/2 تھیلا (40 گرام)	مقدار
% روزانہ افادیت	کیلوریز 130
چکنائی 2 گرام	3%
سیراب یا لبریز 0.5 گرام	3%
ماورا (Trans) 0 گرام	
کولیسٹرول 0 ملی گرام	
سوڈیم 230 ملی گرام	10%
کاربوہائیڈریٹ 24 گرام	8%
فائبر 6 گرام	24%
شوگرز 0 گرام	
پروٹین 3 گرام	
وٹامن A	0%
وٹامن C	0%
کیلشیم	0%
فولاد	6%

اسے منتخب کریں ✓

4. کھانوں کو اچھی قسموں کی چکنائی کے ساتھ پکائیں، بیک کریں اور تیار کریں جیسے کہ سبزیوں کا مائع تیل اور نرم مارجرینیں جن کے اندر کوئی ماورا چکنائی (Trans Fat) نہیں ہوتی۔
5. اس بات کا پتہ چلائیں کہ جو غذا آپ ریسٹورانز میں اور فاسٹ فوڈز والی جگہوں پر کھاتے ہیں اس میں ماورا چکنائی (Trans Fat) کتنی مقدار میں ہے۔ درخواست پر بہت سے ریسٹورانز غذائیت اور اجزائے ترکیبی کی معلومات فراہم کرتے ہیں۔

اگر آپ مزید معلومات چاہتے ہیں، تو اپنے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ سے رابطہ کریں، Heart and Stroke Foundation of Ontario ٹول فری کال کریں 1-888-473-4636 یا www.heartandstroke.ca پر جائیں، یا EatRight Ontario ٹول فری کال کریں 1-877-510-5102 یا www.Ontario.ca/EatRight پر جائیں۔

یہ معلومات ٹورانٹو پبلک ہیلتھ (Toronto Public Health) اور ہارٹ اینڈ اسٹروک فاؤنڈیشن آف اونٹاریو (Heart and Stroke Foundation of Ontario) نے مشترکہ طور پر تیار کی ہے۔ کینیڈینز کی غذا میں سے پراسیس شدہ ماورا چکنائی (Trans Fats) کو نکالنے کی جنگ میں ہارٹ اینڈ اسٹروک فاؤنڈیشن رہنمائی کرتی ہے۔ دل کی رگوں میں خون بستگی کی بیماری کے لئے اس کے مہلک اثرات کی وجہ سے فاؤنڈیشن کینیڈا میں غذاؤں سے ماورا چکنائی (Trans Fats) کو نکالنے کی اس جدوجہد میں رہنمائی کرتی رہے گی۔