

चिनी खाने इच्छा कम गर्नुहोस्

चिनीको जालबाट कसरी बच्ने

के खैरो चिनी स्वास्थ्यको लागि राम्रो हो?
के चिनीको विकल्प स्वस्थकर हुन्छ?
चिनी घटाउने मिथकहरूबारे सँगै
छलफल गरौं!



चिनी भनेको साधारण कार्बोहाइड्रेट (मोनो- र डाइ-स्याकराइड) हो जसले ऊर्जा प्रदान गर्दछ (1 ग्राम चिनीले 4 किलो क्यालोरी प्रदान गर्दछ)। निःशुल्क चिनी भएको खानाबाट प्राप्त हुने अतिरिक्त क्यालोरीले अस्वस्थ तौल वृद्धि र मोटोपनमा योगदान पुर्‍याउन सक्छ, जसले मधुमेह र अन्य नसर्ने रोगहरूको जोखिम बढाउँछ।

निःशुल्क चिनीमा कुक वा उपभोक्ताले खाना र पेय पदार्थहरूमा थपेका सबै मोनो- र डाइ-स्याकराइडहरू र मह, सिरप, फलफूल र फलफूलको कन्सन्ट्रेट रसमा प्राकृतिक रूपमा पाइने चिनीहरू पर्दछन्। स्वाद वा विशिष्ट बनावट सिर्जना गर्न विभिन्न प्रकारका खानाहरूमा चिनी थपिन्छ। क्यान्डी र केक जस्ता कन्फेक्शनरीहरू बाहेक, ऊर्जा बार, सस, ब्रेकफास्ट सिरियल, सुकेको फलफूल र डिब्बाबंद फलफूल जस्ता केही प्रशोधित खानाहरूमा पर्याप्त मात्रामा चिनी हुन सक्छ। दही उत्पादनहरू जस्ता केही कम बोसो भएका खानाहरूमा राम्रो स्वाद दिनको लागि तिनीहरूको मूल संस्करणहरू भन्दा बढी चिनी हुन सक्छ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ले दिशानिर्देशहरू तय गर्दछ जसले जनतालाई वयस्क र बालबालिका दुवैको लागि कुल ऊर्जा खपतको 10 % भन्दा कममा निःशुल्क चिनीको सेवन घटाउन सिफारिस गर्दछ, अर्थात् दैनिक 2000 किलोक्यालोरी आहार खाने वयस्कको लागि प्रति दिन 50 ग्राम भन्दा कम निःशुल्क चिनी (लगभग 10 चिया चम्चा)।

दैनिक निःशुल्क चिनी सेवन
 <50 ग्रामभन्दा कम
 (लगभग 10 चिनीका टुक्रा)*
 *दैनिक 2000 किलोक्यालोरी आहार खाने वयस्कको लागि



पेय पदार्थहरूमा चिनीको पासो

खाद्य सुरक्षा केन्द्रद्वारा गरिएको अध्ययनले हडकडमा चिनी सेवनको प्रमुख स्रोतहरू मध्ये एक पेय पदार्थ हो भनेर देखाएको छ, जसमा सफ्ट ड्रिंक्स, चियामा आधारित पेय पदार्थ, फलफूल/तरकारीको जुस पेय पदार्थ र ऊर्जा पेय पदार्थहरू समावेश छन्। कुनै पेय पदार्थमा चिनी थपिएको छ कि छैन भनेर पहिचान गर्न, पहिले प्याकेजमा रहेको सामग्री सूची जाँच गर्नुहोस्। सबै सामग्रीहरू तौल अनुसार घट्टो क्रममा सूचीबद्ध छन् - सबैभन्दा बढी तौल भएको सामग्री पहिले सूचीबद्ध छ र सबैभन्दा कम तौल भएको सामग्री अन्तिममा सूचीबद्ध छ। "चिनी" शब्द बाहेक, यदि निम्न मध्ये कुनै पनि नाम सामग्री सूचीमा देखा पर्यो भने, तपाईंले थाहा पाउनुहुनेछ कि पेय पदार्थमा थपिएको चिनी छ:

खैरो चिनी

ग्लुकोज/डेक्ट्रोज

फ्रुक्टोज

फलफूलको रसको सांद्रता

उच्च फ्रुक्टोजयुक्त मकैको सिरप

मह

इनभर्ट प्रक्रियाबाट बनेको चिनी

ल्याक्टोज

माल्टोज

गुडबाट बनाइएको गाढा सिरप

दानेदार चिनी/सुक्रोज

सिरप



"चिनी थप नगरिएको" भनेर हाइलाइट गरिएका केही उत्पादनहरूमा पनि फलफूलको रस जस्ता निश्चित मात्रामा चिनी हुन सक्छ। त्यसैले, यदि तपाईं आफ्नो पेय पदार्थमा चिनीको वास्तविक मात्रा पत्ता लगाउन चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले प्याकेजमा रहेको पोषण लेबल हेर्नुपर्नेछ। पोषक तत्वको मात्रा पेय पदार्थको "सन्दर्भ मात्रा" को आधारमा सूचीबद्ध गरिएको हुन्छ, जुन प्रायः 100 मिलिलिटर वा प्रति सर्विङको रूपमा व्यक्त गरिन्छ। चिनीको मात्रा जाँच गर्नु अघि पहिले पोषण लेबलमा सन्दर्भ मात्रा हेर्नुहोस्।

शहरी जीवनको व्यस्त गतिसेँगै, धेरै स्थानीय मानिसहरू प्रायः बाहिर खाने बानीमा फसेका छन्, जसले गर्दा चिनीको अत्यधिक सेवन जस्ता धेरै आहार पासोहरू लुक्छन्, जसले स्वास्थ्यमा सम्भावित जोखिम निम्त्याउँछ। रेस्त्रेन्टहरूमा खाना खाँदा वा पहिले नै प्याकेज गरिएका खानाहरू खरिद गर्दा, चिनीको सेवन कम गर्ने बारे निम्न सुझावहरू मनमा राख्नुहोस्:

खानामा भएका सामग्रीहरूमा ध्यान दिनुहोस् र स्वस्थ आहारको जगको रूपमा बोसो, चिनी र सोडियम कम भएका खानाहरू छनौट गर्नुहोस्।

प्राकृतिक खाना बढी खानुहोस् तर प्रशोधित उत्पादनहरू कम खानुहोस्

भागको आकारमा ध्यान दिनुहोस्

टोस्ट वा बटर बिनाको सादा रोल/बन्स, चिनी बिनाको वा कम दूध भएको पेय पदार्थ, छेउमा सस वा छोड्नुपर्ने ससहरू माग्नुहोस्, र फिलिंगहरूमा ध्यान दिनुहोस्।

फलफूल र दूध जस्ता प्राकृतिक चिनी भएका खानाहरूको आनन्द लिन जारी राख्नुहोस्। सफ्ट ट्रिक्स, जुस ट्रिक्स, क्यान्डी, ड्राई फ्रुट्स, केक, बिस्कुट र चकलेट आदि जस्ता चिनी थपिएका खानाहरू कम खानुहोस्।

खाना अर्डर गर्दा वा किन्दा, भागको आकारमा ध्यान दिनुहोस्। यदि यो व्यक्तिगत उपभोगको लागि मात्रा भन्दा बढी छ भने, अरूसँग बाँड्ने वा कम खानाहरू अर्डर गर्ने/किन्ने विचार गर्नुहोस्।

पोषण लेबल पढ्नुहोस्

उत्पादनहरूको सामग्री सूची र पोषण लेबल पढ्नुहोस् र तिनीहरूको चिनी सामग्री तुलना गर्नुहोस्।

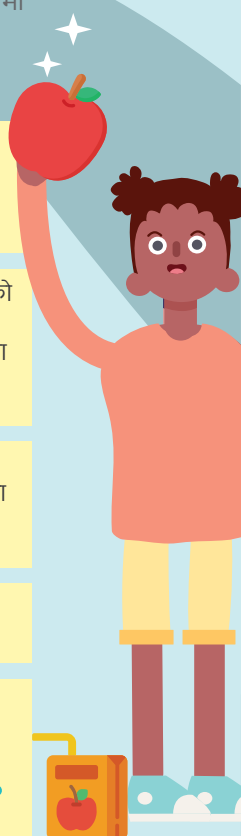
पूर्व-प्याकेज गरिएका खाद्य उत्पादनहरूको लागि "नुन/चिनी" लेबल योजनामा भाग लिने उत्पादनहरू छनौट गर्नुहोस्

थप "कम नुन" र "कम चिनी" उत्पादनहरू छनौट गर्नुहोस्।



EatSmart रेस्त्रेन्टहरूलाई प्रयोग गर्नुहोस् (restaurant.eatsmart.gov.hk/eng/home.aspx)

स्वस्थ आहारको लागि "3 कम" परिकारहरू छनौट गर्नुहोस्, अर्थात् बोसो, चिनी र नुन कम भएका



के केही चिनीहरू स्वस्थकर हुन्छन्?

सेतो चिनी भन्दा खैरो चिनी, गाढा खैरो चिनी, मह र सिरप स्वस्थकर हुन्छन् भन्ने भनाई छ। वास्तवमा, यी चिनीहरू सबै पोषणको हिसाबले धेरै समान हुन्छन्, अर्थात् 1 ग्राम चिनीले लगभग 4 किलोक्यालोरी ऊर्जा प्रदान गर्दछ जबकि धेरै कम अन्य पोषक तत्वहरू हुन्छन्। हाम्रो शरीरले प्रशोधित चिनी (जस्तै सेतो चिनी), सिरप र खानामा प्राकृतिक रूपमा हुने चिनी (जस्तै मह) लाई समान रूपमा चयापचय गर्दछ। कुनै पनि रूपमा चिनीको अत्यधिक सेवनले अतिरिक्त ऊर्जा प्रदान गर्दछ, त्यसैले चाहे त्यो खैरो चिनी, मह, सिरप वा सेतो चिनी होस्, तिनीहरूलाई सन्तुलित मात्रामा प्रयोग गर्नुहोस्।



चिनीको विकल्पहरु - साथी वा शत्रु?

चिनी नभएका स्वीटनरहरू (वा NSS, जसलाई सामान्यतया चिनीको विकल्प भनिन्छ) को प्रयोग विगत केही दशकहरूमा विस्तार हुँदै गएको छ। टेबल-टप स्वीटनरहरूको रूपमा प्रयोग गर्नुको साथै, तिनीहरू अब सफ्ट ड्रिक्स, क्यान्डी, च्युइङगम, दही र मिठाईहरू, आदि जस्ता खाद्य पदार्थ र पेय पदार्थहरूको विस्तृत शृंखलामा सामान्य सामग्री हुन्।

एस्पार्टम, एसिल्फेम र सुक्रालोज जस्ता NSS, कम क्यालोरी वा क्यालोरी-रहित रासायनिक पदार्थहरू हुन् जुन खाद्य उद्योगले चिनीलाई प्रतिस्थापन गर्न खाना र पेय पदार्थहरूलाई मीठो बनाउन व्यापक रूपमा प्रयोग गर्दछ। कम ऊर्जा सामग्री भएका यस्ता खाद्य र पेय पदार्थहरू तौल हेर्नेहरूलाई आकर्षक लाग्न सक्छन्। उदाहरणका लागि, 1 ग्राम एस्पार्टमले 200 ग्राम सुक्रोजलाई प्रतिस्थापन गर्न सक्छ, सुक्रोजबाट 800 किलोक्यालोरीको सट्टा 4 किलोक्यालोरी ऊर्जा प्रदान गर्दछ।

यद्यपि, NSS प्रयोग गर्ने मानिसहरूले कम क्यालोरी सेवन गर्ने र अन्य खानाहरू बढी उपभोग गर्ने सोच्न सक्छन् भन्ने प्रमाण पनि छ, त्यसैले हराएको क्यालोरीहरू अन्य स्रोतहरू मार्फत प्रतिस्थापन गरिन्छ। NSS को बारम्बार प्रयोगबाट चिनी रिसेप्टरहरूको अत्यधिक उत्तेजनाले मानिसहरूलाई क्यालोरी सेवनसँग मिठास जोड्नबाट रोक्न सक्छ। फलस्वरूप, तिनीहरू थप मिठाईको लागि लालसा गर्न सक्छन् र तौल बढ्न सक्छन्।

WHO ले शरीरको तौल नियन्त्रण गर्न वा नसर्ने रोगहरूको जोखिम कम गर्न NSS को प्रयोग नगर्न सिफारिस गर्दछ। यो एक व्यवस्थित समीक्षाको निष्कर्षमा आधारित छ जसले सुझाव दिन्छ कि NSS को प्रयोगले वयस्क वा बच्चाहरूमा शरीरको बोसो घटाउन कुनै दीर्घकालीन लाभ प्रदान गर्दैन, र NSS को लामो समयसम्म प्रयोगबाट सम्भावित अवांछनीय प्रभावहरू हुन सक्छन्, जस्तै टाइप 2 मधुमेह, हृदय रोग, र वयस्कहरूमा मृत्युदरको बढ्दो जोखिम। यो सर्तगत सिफारिस पहिले नै अवस्थित मधुमेह भएका व्यक्तिहरू बाहेक सबै मानिसहरूमा लागू हुन्छ। मानिसहरूले आफ्नो स्वास्थ्य सुधार गर्न जीवनको प्रारम्भिक चरणदेखि नै आहारको गुलियोपन पूर्ण रूपमा कम गर्नुपर्छ।

ध्यान दिनुहोस्: **फिनाइलकेटोनुरिया (PKU)** नामक वंशाणुगत रोगबाट पीडित बिरामीहरूले एस्पार्टम सेवन गर्नु हुँदैन किनभने तिनीहरूले एमिनो एसिड फेनिलालानिनलाई प्रभावकारी रूपमा तोड्न सक्दैनन् जुन त्यसपछि सम्भावित रूपमा हानिकारक स्तरमा जम्मा हुन्छ, जसले गर्दा मस्तिष्कमा गम्भीर क्षति हुन्छ। विशेष गुलियो पदार्थहरूप्रति संवेदनशील व्यक्तिहरूलाई तिनीहरूको उपस्थिति पहिचान गर्न र तिनीहरूबाट बच्नको लागि सामग्री सूची जाँच गर्न सल्लाह दिइन्छ।

निष्कर्ष:

स्वस्थ जीवनयापनको लागि एउटा राम्रो दृष्टिकोण भनेको **कम चिनी, चिनी नभएको वा गुलियो पदार्थ नथापार्ने** खाना र पेय पदार्थहरू छनौट गर्नु हो। उपभोक्ताहरूले सूचित छनौट गर्न पूर्व-प्याकेज गरिएका खानाहरूमा रहेको खाद्य लेबलहरू हेर्न सक्छन्। हाम्रो आहारमा कम चिनी र **कम** गुलियो पदार्थहरू लिन व्यापार र जनताको संयुक्त प्रयास आवश्यक पर्दछ। खाद्य व्यापारलाई कम चिनी र कम गुलियो पदार्थहरू चरणबद्ध रूपमा प्रयोग गरेर खानाको गुलियोपन घटाउन प्रोत्साहित गरिन्छ, ताकि जनताले बिस्तारै **हल्का स्वाद**मा अनुकूलन गर्न सकून् र अन्ततः आफ्नो आहार बानी परिवर्तन गर्न सकून्।

