



औद्योगिक रूप से उत्पादित ट्रांस फैट को बदलना

Replacing Industrially-produced
Trans Fats

हिंदी में जानकारी

Information in Hindi





खाद्य में हानिकारक पदार्थ (संशोधन) विनियमन 2021 ("संशोधन विनियमन") 11 जून 2021 को राजपत्र में प्रकाशित हुआ था और विधान परिषद ने जुलाई 2021 में अपना जांच कार्य पूरा किया।

खाद्य में हानिकारक पदार्थ (संशोधन) विनियमन 2021 ("संशोधन विनियमन") 11 जून 2021 को राजपत्र में प्रकाशित हुआ था और विधान परिषद ने जुलाई 2021 में अपना जांच कार्य पूरा किया।



2023 तक वैश्विक खाद्य आपूर्ति से IP-TFAs को खत्म करने के विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के लक्ष्य को पूरा करने के उद्देश्य से संशोधन विनियमन परिशियली हाइड्रोजनेटेड ऑइल (PHO), यानी औद्योगिक रूप से उत्पादित ट्रांस फैटी एसिड (IP-TFAs) का मुख्य स्रोत, भोजन में प्रतिबंधित पदार्थ के रूप में निर्दिष्ट करता है।

चलित अंतरराष्ट्रीय मानकों और प्रथाओं के साथ संरेखित करने के लिए, सरकार ने खाद्य और औषधि (संरचना और लेबलिंग) (संशोधन) विनियमन 2021 भी प्रकाशित किया ताकि यह निर्धारित किया जा सके कि हाइड्रोजनेटेड ऑइल वाले किसी भी पूर्व-पैक खाद्य पदार्थ, उदाहरण के लिए पूरी तरह से हाइड्रोजनेटेड ऑइल सामग्री की सूची में तदनुसार इंगित किया जाना चाहिए।

भोजन में PHO के निषेध के साथ-साथ मार्किंग और लेबलिंग की आवश्यकता से संबंधित प्रावधान दोनों 1 दिसंबर 2023 से लागू होंगे।

ट्रांस फैट के बारे में अधिक जानकारी

सभी पशु और पौधों के वसा के स्रोतों में फैटी एसिड होते हैं, जो संतृप्त या असंतृप्त हो सकते हैं, और बाद वाले में मोनोअनसैचुरेटेड और पॉलीअनसैचुरेटेड दोनों रूप शामिल होते हैं। ट्रांस फैट को असंतृप्त वसा के रूप में वर्गीकृत किया जाता है, लेकिन ट्रांस कॉन्फ़िगरेशन में एक या अधिक कार्बन-कार्बन डबल बॉन्ड के साथ, जिसके परिणामस्वरूप उनके गुण संतृप्त वसा की तरह अधिक होते हैं। संतृप्त वसा द्वारा कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन ('खराब') कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने के प्रभाव के अलावा, ट्रांस वसा उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन ('अच्छा') कोलेस्ट्रॉल को भी कम करते हैं, इस प्रकार हृदय रोग (CHD) के जोखिम में वृद्धि होती है। CHD 2019 में हांगकांग में मृत्यु का तीसरा सबसे बड़ा कारण है।

ट्रांस फैट के सेवन का मुख्य आहार स्रोत PHOs में IP-TFAs से है। PHOs खाद्य वसा और तेल हैं जो हाइड्रोजनीकरण की औद्योगिक प्रक्रिया से गुजरे हैं। हाइड्रोजनीकरण प्रक्रिया में विभिन्न तत्वों जैसे हाइड्रोजन दबाव, तापमान, उत्प्रेरक आदि को नियंत्रित करके, खाद्य वसा और तेल (सामान्य रूप से वनस्पति तेल) को विभिन्न कठोरता के आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत वसा उत्पादों में संशोधित किया जाता है। तेल के हाइड्रोजनीकरण की डिग्री जितनी अधिक होगी, वह ठोस अवस्था के उतना ही करीब होगा।

सिद्धांत रूप में, पूरी तरह से हाइड्रोजनीकृत तेल में कोई ट्रांस फैट नहीं होना चाहिए क्योंकि सभी डबल-बॉन्ड संतृप्त हो जाएंगे, लेकिन यह वसा ठोस हो जाएगा। जुगाली करने वाले स्रोतों से ट्रांस फैट, उदाहरण के लिए, गाय और भेड़ के दूध और वसा में स्वाभाविक रूप से मौजूद ट्रांस फैट की थोड़ी मात्रा हो सकती है, जबकि अप्राकृतिक ट्रांस फैट की एक छोटी मात्रा परिष्कृत खाद्य वसा और तेलों में मौजूद हो सकती है।

PHOs उत्पादों के शिल्फ जीवन को बढ़ा सकते हैं, भोजन की बनावट को बदल सकते हैं, और आमतौर पर प्राकृतिक पशु और वनस्पति वसा के उपयोग की तुलना में लागत में कम होते हैं। दूसरी ओर, PHOs के उत्पादन की प्रक्रिया के परिणामस्वरूप तेल में बड़ी मात्रा में IP-TFAs आम तौर पर कुल फैटी एसिड के 25% से 45% तक के स्तर पर हो सकते हैं। PHOs आमतौर पर विभिन्न रूपों और बनावट के खाद्य उत्पादों के निर्माण के लिए उपयोग किया जाता है जैसे कठोर वनस्पति वसा (जो मार्जरीन, सब्जी शॉर्टनिंग और वनस्पति घी बनाने के लिए उपयोग किया जाता है) और उनके साथ संसाधित खाद्य पदार्थों में (उदाहरण के लिए, सैंक फूड, तला हुआ भोजन, पेस्ट्री, पाई, बिस्कुट, केक और विभिन्न प्रकार के बेक किये हुए भोजन)।

वनस्पति घी और ट्रांस फैट

घी एक ऐसा उत्पाद है जो विशेष रूप से दूध, क्रीम या मक्खन से एक ऐसी प्रक्रिया द्वारा प्राप्त किया जाता है जो पानी और गैर-वसा वाले ठोस पदार्थों को लगभग पूरी तरह से हटा देता है; इसमें विशेष रूप से विकसित स्वाद और भौतिक संरचना है। घी आमतौर पर दक्षिण एशियाई व्यंजनों में खाद्य पदार्थों को पकाने या तलने के लिए उपयोग किया जाता है।

कुछ खाद्य परिसरों में डेयरी घी के स्थान पर वनस्पति घी (जिसे वनस्पति घी या डालडा भी कहा जाता है) का उपयोग किया जाता है। मार्जरीन की तरह, वनस्पति घी में ट्रांस फैट बहुत अधिक होता है, जो हृदय के लिए हानिकारक हो सकता है और इसके परिणामस्वरूप दिल का दौरा और स्ट्रोक हो सकता है।



खाद्य व्यापार क्या कर सकता है?

उपभोक्ताओं के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए और खाना बनाते और तैयार करते समय PHO युक्त सामग्री खरीदने से बचने के लिए, व्यापारियों को पहले भोजन में ट्रांस फैट के स्रोत का एहसास हो सकता है। यदि आवश्यक हो, तो इन सामग्रियों को स्वस्थ विकल्पों के साथ बदल दिया जाए। शुरूआती तौर पे, व्यापारी पहले भोजन के उत्पादन में उपयोग की जाने वाली सभी सामग्रियों को सूचीबद्ध कर सकते हैं और जिनमें ट्रांस फैट उच्च पर है उसपे ध्यान दे सकते हैं। ट्रांस वसा आमतौर पर PHOs में पाया जाता है। व्यापारियों को PHOs का उपयोग करने से बचना चाहिए और खरीद के दौरान दस्तावेज़ीकरण (उदाहरण के लिए उत्पाद विनिर्देश, प्रयोगशाला रिपोर्ट) का अनुरोध करना चाहिए ताकि यह पता लगाया जा सके कि किसी खाद्य उत्पाद या किसी घटक में PHOs है या नहीं।

वर्तमान में, गैर-PHO युक्त खाद्य वसा/तेल सामग्री (जैसे PHO-मुक्त मार्जरीन, वनस्पति घी और अन्य सब्जी शॉर्टनिंग) विभिन्न अनुप्रयोगों को पूरा करने और उपभोक्ताओं के हितों को पूरा करने के लिए अंतरराष्ट्रीय और स्थानीय बाजारों में पहले से ही उपलब्ध हैं। उत्पादों में PHOs को ऐसे फॉर्मूलेशन से बदला जाना चाहिए जिनमें कम से कम संतृप्त वसा और जितना संभव हो उतना असंतृप्त फैटी एसिड होए। पशु वसा (जैसे मक्खन, चरबी), नारियल का तेल और ताड़ का तेल वसा/तेल होते हैं जिनमें आमतौर पर संतृप्त वसा का उच्च स्तर होता है; उनका उपयोग केवल सीमित संख्या में अनुप्रयोगों में किया जाना चाहिए जहां कोई विकल्प नहीं है।

अधिक विवरण के लिए, "भोजन में औद्योगिक रूप से उत्पादित ट्रांस फैट को बदलने के लिए मार्गदर्शन" (केवल चीनी और अंग्रेजी में) तक पहुंचने के लिए नीचे दिए गए QR कोड को स्कैन करें।



उपभोक्ता क्या कर सकते हैं?

WHO का सुझाव है कि आहार में ट्रांस फैट का सेवन बहुत कम होना चाहिए। व्यवहार में, इसका तात्पर्य दैनिक ऊर्जा सेवन के 1% से कम का सेवन है। उदाहरण के लिए, 2000 किलो कैलोरी की दैनिक ऊर्जा खपत वाले व्यक्ति को ट्रांस फैट का सेवन प्रति दिन 2.2 ग्राम से कम करना चाहिए।

ट्रांस फैट के सेवन को सीमित करने के लिए, उपभोक्ता यह कर सकते हैं:

- खाद्य लेबल पढ़ें और कम ट्रांस वसा वाले खाद्य पदार्थ चुनें, हाइड्रोजनीकृत वनस्पति तेलों या वसा से उत्पादित खाद्य पदार्थों से बचें।
- खाना पकाने और भोजन तैयार करने में हाइड्रोजनीकृत तेलों और पशु वसा के प्रयोग से बचें।
- संतुलित आहार बनाए रखें, तली-भुनी और वसायुक्त चीजें कम खाएं।

