



صنعتی طور پر تیار کردہ ٹرانس فیٹس کی جگہ

Replacing Industrially-produced Trans Fats

ردو میں معلومات Information in Urdu



خوراک میں نقصان دہ مادے (ترمیمی) ریگولیشن 2021 ("ترمیمی ضابطہ") 11 جون 2021 کو گزٹ میں شائع ہوا اور قانون ساز کونسل نے جولائی 2021 میں اپنا جانچ پڑتال کا کام مکمل کیا۔

خوراک میں نقصان دہ مادے (ترمیمی) ریگولیشن 2021 ("ترمیمی ضابطہ") 11 جون 2021 کو گزٹ میں شائع ہوا اور قانون ساز کونسل نے جولائی 2021 میں اپنا جانچ پڑتال کا کام مکمل کیا۔

ترمیمی ضابطہ میں جزوی طور پر ہائیڈروجنیٹڈ آئل (PHO) یعنی صنعتی طور پر تیار کردہ ٹرانس فیٹی ایسڈز (IP-TEAS) کا اہم ذریعہ خوراک میں ممنوعہ مادہ کے طور پر بیان کیا گیا ہے جس کا مقصد عالمی ادارہ صحت (WHO)'s کے 2023 تک عالمی خوراک کی فراہمی سے (IP- TFAS) کو ختم کرنے کے ہدف کو پورا کرنا ہے۔

موجودہ بین الاقوامی معیارات اور طریقوں سے ہم آہنگ ہونے کے لئے حکومت نے فوڈ اینڈ ڈرگز (کمپوزیشن اینڈ لیبلنگ) (ترمیمی) ریگولیشن 2021 بھی شائع کیا جس میں یہ طے کیا گیا ہے کہ ہائیڈروجنیٹڈ تیل پر مشتمل کسی بھی پہلے سے پیک شدہ خوراک یعنی مکمل طور پر ہائیڈروجنیٹڈ تیل کو اجزاء کی فہرست میں اس کے مطابق اشارہ کیا جانا چاہئے۔

کھانے میں PHO کی ممانعت سے متعلق دفعات اور مارکنگ اور لیبلنگ کی ضرورت دونوں 1 دسمبر 2023 کو عمل میں آئیں گی۔

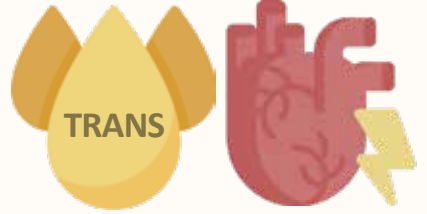


ٹرانس فیٹس کے بارے میں مزید

فیٹس کے تمام جانوروں اور پودوں کے ذرائع میں فیٹی ایسڈ ہوتے ہیں، جو سیر شدہ یا غیر سیر شدہ ہو سکتے ہیں، اور مؤخر الذکر میں مونو سیچوریٹڈ اور پولی ان سیچوریٹڈ دونوں شکلیں شامل ہیں۔ ٹرانس فیٹس کو غیر سیر شدہ فیٹس کے طور پر درجہ بندی کی جاتی ہے، لیکن ٹرانس تشکیل میں ایک یا ایک سے زیادہ کاربن ڈبل بانڈز کے ساتھ، جس کے نتیجے میں ان کی خصوصیات زیادہ سیر شدہ فیٹس کی طرح ہوتی ہیں۔ کم کثافت والے لیوپروٹین (خراب) کولیسٹرول میں سیچوریٹڈ فیٹس کے ذریعے اضافے کے اثر کے علاوہ، ٹرانس فیٹس بھی اعلیٰ کثافت لیوپروٹین (اچھا) کولیسٹرول کو کم کرتی ہے، اس طرح دل کی بیماری (CHD) کو خطرہ بڑھاتا ہے۔

2019 CHD میں ہانگ کانگ میں تیسرا قاتل ہے۔

ٹرانس فیٹس کے استعمال کے اہم غذائی ذرائع PHO میں IP-TFAs سے ہیں۔ PHO خوردنی فیٹس اور تیل ہیں جو ہائیڈروجنیشن کے صنعتی عمل سے گزرے ہیں۔ ہائیڈروجنیشن کے عمل میں ہائیڈروجن پریشر، درجہ حرارت، کیٹالسٹ وغیرہ جیسے مختلف عناصر کو کنٹرول کر کے خوردنی فیٹس اور تیل (عام طور پر سبزیوں کے تیل) کو مختلف سختی کی جزوی ہائیڈروجنوالی فیٹس کی مصنوعات میں تبدیل کیا جاتا ہے۔ تیل کی ہائیڈروجنیشن کی حد جتنی زیادہ ہوتی ہے، یہ ٹھوس حالت کے جتنے قریب ہوتا ہے۔



اصولی طور پر، مکمل طور پر ہائیڈروجنیٹڈ تیل میں کوئی ٹرانس فیٹس نہیں ہونی چاہئے کیونکہ تمام ڈبل بانڈز سیراب ہو جائیں گے، لیکن یہ فیٹس مشکل ہو جائے گی۔ رومینٹ ذرائع سے ٹرانس فیٹس، مثلاً دودھ اور گائے اور بھیڑوں کی فیٹس میں قدرتی طور پر موجود ٹرانس فیٹس کی تھوڑی مقدار ہوسکتی ہے، جبکہ غیر فطری ٹرانس فیٹس کی ایک چھوٹی سی مقدار ریفائنڈ خوردنی فیٹس اور تیل میں موجود ہوسکتی ہے۔

PHO مصنوعات کی شیف لائف میں اضافہ کر سکتے ہیں، کھانے کی ساخت تبدیل کر سکتے ہیں، اور عام طور پر قدرتی جانوروں اور سبزیوں کی فیٹس کے استعمال کے مقابلے میں لاگت میں کم ہوتے ہیں۔ دوسری جانب PHO کی تیاری کے عمل کے نتیجے میں تیل میں IP-TFAs کی بڑی مقدار عام طور پر کل فیٹی ایسڈز کے 25 فیصد سے 45 فیصد تک کی سطح پر ہوسکتی ہے۔ PHO عام طور پر مختلف شکلوں اور ساختوں کی غذائی مصنوعات جیسے سخت سبزیوں کی فیٹس (جو مارجرین، سبزیوں کو مختصر کرنے اور سبزیوں کے گھی بنانے کے لئے استعمال کی جاتی ہیں) اور ان کے ساتھ پروسیس کی جانے والی غذاؤں میں استعمال کی جاتی ہیں (مثال کے طور پر، ناشتے کی غذائیں، تلی ہوئی غذائیں، بیسٹریاں، پائوں، بسکٹ، کیک اور مختلف قسم کی پکی ہوئی خوراک)۔

سبزی گھی اور ٹرانس فیٹ

گھی ایک ایسی مصنوعات ہے جو خصوصی طور پر دودھ، کریم یا مکھن سے ایک ایسے عمل کے ذریعے حاصل کی جاتی ہے جو پانی اور غیر فیٹس والے ٹھوس کو تقریباً مکمل طور پر ہٹا دیتا ہے؛ اس میں خصوصی طور پر تیار کردہ ذائقہ اور جسمانی ساخت ہے۔ گھی عام طور پر جنوبی ایشیائی کھانوں میں کھانے کو ساؤٹنگ یا فرائی کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔



کچھ کھانے کے احاطے میں ٹبری گھی کی جگہ سبزی گھی (جسے وناسپتی گھی یا دالدا بھی کہا جاتا ہے) استعمال کیا جاتا ہے۔ مارجرین کی طرح سبزیوں کے گھی میں بھی ٹرانس فیٹ کی مقدار بہت زیادہ ہوسکتی ہے جو دل کے لیے نقصان دہ ہوسکتی ہے اور اس کے نتیجے میں دل کا دورہ اور فالج ہوسکتا ہے۔

خوراک کی تجارت کیا کر سکتی ہے؟

ٹیلیو ایچ او تجویز کرتا ہے کہ غذا کو ٹرانس فیٹس کی بہت کم مقدار فراہم کرنی چاہئے۔ عملی طور پر، اس کا مطلب روزانہ توانائی کی مقدار کا ایک فیصد سے بھی کم حصہ ہے۔ مثال کے طور پر، 2000 کلو کیلری کی روزانہ توانائی کی مقدار کے حامل فرد کو ٹرانس فیٹس کی مقدار کو 2.2 گرام یومیہ سے بھی کم تک محدود کرنا چاہئے۔

صارفین کی صحت کو فروغ دینے اور PHO پر مشتمل اجزاء کی خریداری سے بچنے کے لئے، خوراک تیار کرتے وقت اور تیار کرتے وقت، تاجروں کو پہلے کھانے میں ٹرانس فیٹس کے ماخذ کا احساس ہوسکتا ہے۔ اگر ضروری ہوا تو ان اجزاء کو صحت مند متبادلوں سے تبدیل کیا جائے گا۔ شروع میں، تاجر پہلے کھانے کی پیداوار میں استعمال ہونے والے تمام اجزاء کی فہرست بنا سکتے ہیں اور ٹرانس فیٹس میں زیادہ اجزاء پر توجہ دے سکتے ہیں۔ ٹرانس فیٹس عام طور پر PHO میں پائی جاتی ہے۔ تاجروں کو خریداری کے دوران PHO استعمال کرنے سے گریز کرنا چاہئے اور دستاویزات کی درخواست کرنی چاہئے (جیسے مصنوعات کی تخصیص، لیبارٹری رپورٹیں) تاکہ یہ معلوم کیا جاسکے کہ آیا کسی غذائی مصنوعات یا اجزاء میں PHO ہیں یا نہیں۔

ٹرانس فیٹس کی مقدار کو محدود کرنے کے لئے، صارفین کر سکتے ہیں:

- کھانے کے لیبل پڑھیں اور کم ٹرانس فیٹس والے مواد والی غذاؤں کا انتخاب کریں، ہائیڈروجنیٹڈ سبزیوں کے تیل یا فیٹس سے تیار کردہ غذاؤں سے پرہیز کریں۔
- کھانا پکانے اور کھانے کی تیاری میں ہائیڈروجنیٹڈ تیل اور جانوروں کی فیٹس استعمال کرنے سے گریز کریں۔
- متوازن غذا برقرار رکھیں، کم گہری تلی ہوئی اور فیٹس والی غذائیں کھائیں۔

اس وقت بین الاقوامی اور مقامی منڈیوں میں مختلف ایپلی کیشنز کو پورا کرنے اور صارفین کے مفادات کو پورا کرنے کے لئے غیر PHO والی خوردنی فیٹس/تیل کے اجزاء (جیسے PHO فری مارجرین، سبزی گھی اور دیگر سبزیوں کی شارٹنگ) پہلے ہی دستیاب ہیں۔ مصنوعات میں PHO کو فارمولیشنز سے تبدیل کیا جانا چاہئے جن میں کم سے کم سیچورینٹ فیٹس اور زیادہ سے زیادہ غیر سیر شدہ فیٹی ایسڈ شامل ہوں۔ جانوروں کی فیٹس (جیسے مکھن، لارڈ)، ناریل کا تیل اور پام آئل فیٹس/تیل ہیں جن میں عام طور پر سیر شدہ فیٹس کی اعلیٰ سطح ہوتی ہے؛ انہیں صرف محدود تعداد میں ایپلی کیشنز میں استعمال کیا جانا چاہئے جہاں کوئی متبادل نہیں ہے۔



مزید تفصیلات کے لئے، نیچے QR کوڈ کو اسکین کریں تاکہ "صنعتی طور پر تیار کردہ ٹرانس فیٹس ان فوڈ" (صرف چینی اور انگریزی میں) کی جگہ لینے کے لئے رہنمائی تک رسائی حاصل کی جاسکے۔