

ধাপে ধাপে

# কৃত্রিম ট্রান্স চর্বি বাতিল করার জন্য বিধিমালা বা নিয়মাবলী

নিউ ইয়র্ক সিটি-র খাবার পরিসেবা প্রতিষ্ঠানগুলোতে

(নিউ ইয়র্ক সিটি-র স্বাস্থ্য সংহিতার ধারা 81.08)

কিভাবে অনুসরণ

করতে হবে:

রেস্টোঁরা, খাদ্যসরবরাহক,

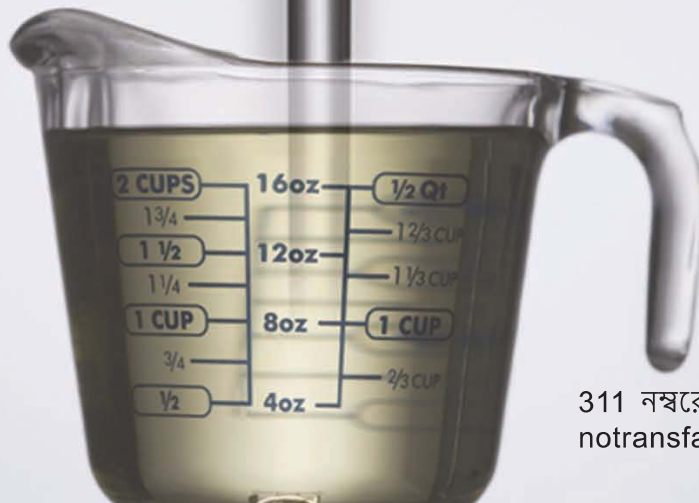
খাবার বিক্রি করার

ভ্রাম্যমাণ দোকান এবং

অন্যদের যা জানা দরকার



নিউ ইয়র্ক সিটি  
হেল্থ



311 নম্বরে ফোন করুন অথবা  
[notransfatnyc.org](http://notransfatnyc.org) ওয়েব সাইট দেখুন

# বিধিমালা বা নিয়মের সারাংশ

নিউ ইয়র্ক সিটি-র স্বাস্থ্য বিধি বা নিয়মাবলীর সংশোধন অনুযায়ী সমস্ত খাবার পরিসেবা প্রতিষ্ঠান থেকে ধাপে ধাপে কৃত্রিম (কৃত্রিম) ট্রান্স চর্বি ব্যবহার বন্ধ করা হবে এবং এই প্রতিষ্ঠানগুলোর মধ্যে আছে রেস্তোঁরা, খাবার সরবরাহক, ভ্রাম্যমাণ খাবারের দোকান এবং ভ্রাম্যমাণ খাবারের সরবরাহকারী যাদের নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য বিভাগের অনুমতিপত্র থাকা উচিত:

- **জুলাই 1, 2007 থেকে :**

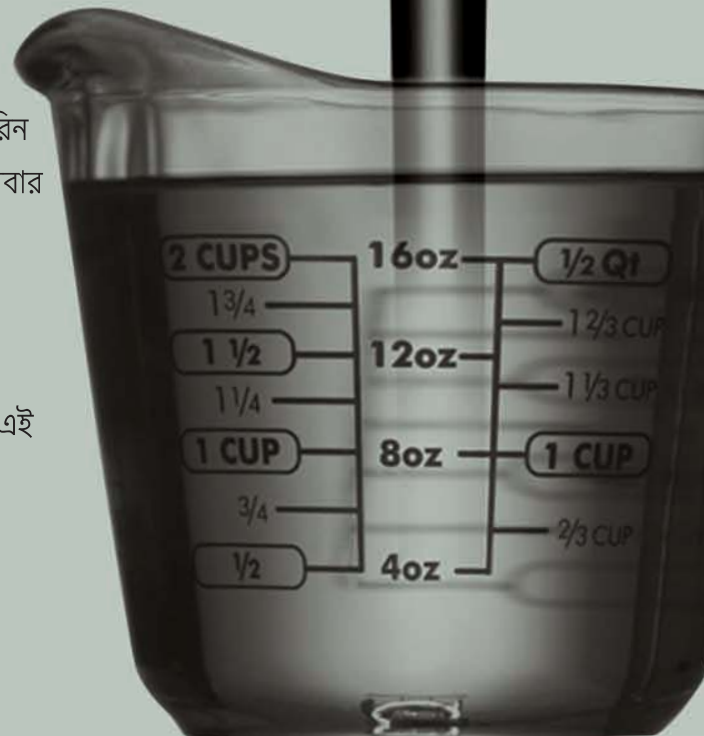
আপনি আংশিক হাইড্রোজেনযুক্ত উদ্ভিদ তেল, ময়ান অথবা মার্জারিন ভাজার জন্য, সেকার জন্য, বলসানোর জন্য অথবা মাখাবার জন্য ব্যবহার করবেন না যদি না আপনার কাছে জিনিসের লেবেল অথবা প্রস্তুতকারকের দলিল থাকে যাতে দেখানো হয়েছে এই উপাদানগুলোতে মাথাপিছু 0.5 গ্রামের কম ট্রান্স চর্বি আছে।

জুলাই 1, 2008-এ বিধিমালা সম্পূর্ণভাবে কার্যকরী হবার আগে পর্যন্ত আপনি কেকের গোলা এবং ইস্টের মণ্ড ট্রান্স চর্বিযুক্ত তেল অথবা ময়ানে ভাজতে পারেন।

- **জুলাই 1, 2008 থেকে:**

যে খাবারে আংশিক হাইড্রোজেনযুক্ত উদ্ভিদ তেল, ময়ান অথবা মার্জারিন আছে যার মধ্যে মাথাপিছু 0.5 গ্রাম বা তার বেশি ট্রান্স চর্বি আছে, খাবার পরিসেবা প্রতিষ্ঠানগুলো তা মজুত করতে, ব্যবহার করতে অথবা পরিবেশন করতে পারবে না।

প্রস্তুতকারকের নিজস্ব বন্ধ মোড়কে যে খাবার পরিবেশন করা হয়েছে, যেমন এক প্যাকেট ক্র্যাকার অথবা এক খলি আলুভাজা তার বেলায় এই বিধিমালা প্রযোজ্য নয়।



# ট্রান্স চর্বি বিষয়ক মৌলিক তথ্য

## 1. ট্রান্স চর্বি কাকে বলে?

এটা এক ধরনের চর্বি যেটা হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। কিছু ট্রান্স চর্বি প্রাকৃতিক অবস্থায় থাকে তবে বেশিরভাগ হচ্ছে কৃত্রিম। বিধিমালা কেবল কৃত্রিম ট্রান্স চর্বির ক্ষেত্রে প্রযোজ্য যেটা ট্রান্স চর্বির জন্য প্রধান খাদ্য সংক্রান্ত উৎস।

## 2. কৃত্রিম ট্রান্স চর্বি কাকে বলে?

কৃত্রিম ট্রান্স চর্বি একটা রাসায়নিক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে তৈরি হয়। এটা আংশিক হাইড্রোজেনযুক্ত উদ্ভিদ তেলে পাওয়া যায়। যেসব খাবারে কৃত্রিম ট্রান্সচর্বি থাকে তার মধ্যে আছে ময়ান, মার্জারিন এবং ভাজার তেল, আর অনেক সেকাঁ জিনিস, মিশ্রণ এবং মোড়কে থাকা খাবার।

## 3. ট্রান্স চর্বি এত খারাপ কেন?

ট্রান্স চর্বি হচ্ছে সর্বাধিক বিপৎনক ধরনের খাদ্য চর্বি। এটা খারাপ কলেস্টেরল (LDL) কে বাড়ায় এবং ভাল কলেস্টেরল (HDL)-কে কমায়। ধারণা করা হয় ট্রান্স চর্বির দরুণ প্রতি বছর নিউ ইয়র্ক সিটিতে অন্তত 500 জন হৃদরোগে মারা যায়। ট্রান্স চর্বির কোন স্বাস্থ্যগত উপকারিতা জানা নেই এবং কৃত্রিম ট্রান্স চর্বি খাবারে কোন অক্ষতিকারক বা উপকারিতার মাত্রা নেই।

# বিধিমালা পালন করা

## 4. আমি কিভাবে জানব আমার প্রতিষ্ঠানে ট্রান্স চর্বি বিধিমালা প্রযোজ্য কী না?

যেসব খাবার পরিষেবা প্রতিষ্ঠানে নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য বিভাগের অনুমতি থাকা উচিত তাদের সবার ক্ষেত্রে বিধিমালা প্রযোজ্য। এর মধ্যে আছে রেস্তোঁরা, স্কুল এবং ব্যবসায়িক সংস্থার ক্যাফেটেরিয়া, খাবার সরবরাহক, বয়স্ক-কেন্দ্র আহাৰ কৰ্মসূচী, ভ্রাম্যমাণ খাবারের দোকান এবং রসদ সরবরাহক, বেকারি, বাচ্চাদের শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, সুপের দোকান, পার্কে খাবারের দোকান, রাস্তার মেলাতে খাবারের দোকান এবং অন্য প্রতিষ্ঠানগুলো।

## 5. আমার প্রতিষ্ঠানের নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য বিভাগের অনুমতিপত্রের প্রয়োজন নেই কারণ আমি নিউ ইয়র্ক রাজ্যের অনুমতি প্রাপ্ত। তা সত্ত্বেও কী আমাকে সিটি ট্রান্স চর্বি বিধিনিয়ম পালন করতে হবে?

আপনার প্রতিষ্ঠানের যদি নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্যবিভাগের অনুমতিপত্রের প্রয়োজন না হয়, তাহলে আপনার ক্ষেত্রে বিধিমালা প্রযোজ্য নয় এবং আপনি আইনত পালন করতে বাধ্য নন।

তাহলেও, স্বাস্থ্যসম্মত তেল ব্যবহার করলে ভাল ব্যবসা হতে পারে!

উদাহরণ স্বরূপ, আপনি যদি পরিষেবা প্রতিষ্ঠানগুলোকে খাবার সরবরাহ করেন যেগুলো বিধিমালার অধীন, সেই

প্রতিষ্ঠানগুলো আংশিক হাইড্রোজেনযুক্ত উদ্ভিদ তেল, ময়ান অথবা মার্জারিন ব্যবহার করতে, মজুত করতে অথবা জিনিস বিক্রি করতে পারবে না যাতে মাথাপিছু ট্রান্স চর্বি পরিমাণ 0.5 গ্রাম এর বেশি থাকে।

আপনি যদি আপনার নিউ ইয়র্ক সিটি গ্রাহকদের তাদের বিধিমালা অনুযায়ী মাল না দেন তাহলে আপনি তাদের ব্যবসা হারাতে পারেন।

## 6. এই বিধিমালা কবে থেকে হবে? এর আওতায় কী সমস্ত খাবার জিনিস আছে?

জুলাই 1, 2007 থেকে, আপনি আংশিক হাইড্রোজেনযুক্ত উদ্ভিদ তেল, ময়ান অথবা মার্জারিন ভাজার জন্য, সেকার জন্য, বলসানোর জন্য অথবা মাখাবার জন্য ব্যবহার করবেন না যদি না আপনার কাছে জিনিসের লেবেল অথবা প্রস্তুত-কারকের দলিল থাকে যাতে দেখানো হয়েছে এই উপাদানগুলোতে মাথাপিছু 0.5 গ্রামের কম ট্রান্স চর্বি আছে।

জুলাই 1, 2008-এ বিধিমালা সম্পূর্ণভাবে কার্যকরী হবার আগে পর্যন্ত আপনি কেকের গোলা এবং ইস্টের মণ্ড ট্রান্স চর্বিযুক্ত তেল অথবা ময়ানে ভাজতে পারেন।

জুলাই 1, 2008 থেকে, আপনি যদি আংশিক হাইড্রোজেনযুক্ত উদ্ভিদ তেল, ময়ান অথবা মার্জারিন থাকা খাবার মজুত, ব্যবহার অথবা পরিবেশন করেন তাহলে তার মধ্যে মাথাপিছু ট্রান্স চর্বি পরিমাণ 0.5 গ্রামের কম অবশ্যই থাকতে হবে।

কেকের গোলা এবং ইস্টের মণ্ড ভাজার জন্য যে তেল অথবা ময়ান ব্যবহার করা হবে তার ব্যাপারেও এই নিয়ম প্রযোজ্য হবে।

প্রস্তুত কারকের নিজস্ব বন্ধ মোড়কে পরিবেশিত খাবার যেমন এক প্যাকেট ক্র্যাকার বা এক থলে আলুভাজার ক্ষেত্রে এই বিধিমালা প্রযোজ্য নয়।

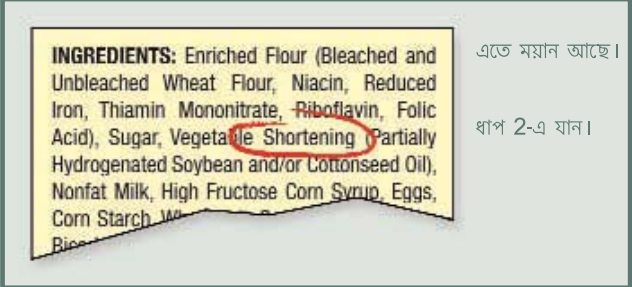
## 7. আমি কিভাবে বলব কোন নির্দিষ্ট জিনিস এই বিধিমালার অধীনে অনুমোদিত কী না?

ধাপ 1. মোড়কের লেবেল অথবা উপাদানের তালিকায় দেখুন "আংশিক হাইড্রোজেনযুক্ত (partially hydrogenated)" উদ্ভিদ তেল, "ময়ান (shortening)" অথবা "মার্জারিন (margarine)" আছে কী না। এই শব্দগুলো না থাকলে আপনি জিনিসটা ব্যবহার করতে পারেন।

এর মধ্যে যদি উল্লেখিত কোন একটি শব্দ থাকে তাহলে সেই জিনিসটায় অত্যধিক ট্রান্স চর্বি আছে কী না দেখার জন্য ধাপ 2-এ যান।

ধাপ 2. ট্রান্স চর্বি পরিমাণ দেখার জন্য Nutrition Facts (পুষ্টি বিষয়ক তথ্য) প্যানেল পরীক্ষা করুন। প্যানেল যদি বলে এই জিনিসটায় 0 গ্রাম ট্রান্স চর্বি

ধাপ 1



এতে ময়ান আছে।  
ধাপ 2-এ যান।

INGREDIENTS: Enriched Flour (Bleached and Unbleached Wheat Flour, Niacin, Reduced Iron, Thiamin Mononitrate, Riboflavin, Folic Acid), Sugar, Vegetable Shortening (Partially Hydrogenated Soybean and/or Cottonseed Oil), Nonfat Milk, High Fructose Corn Syrup, Eggs, Corn Starch, etc.	
Enriched Flour (Bleached and Unbleached Wheat Flour, Niacin, Reduced Iron, Thiamin Mononitrate, Riboflavin, Folic Acid)	
Sugar	
Vegetable Shortening (Partially Hydrogenated Soybean and/or Cottonseed Oil)	
Nonfat Milk	
High Fructose Corn Syrup	
Eggs	
Corn Starch	

ধাপ 2



এই জিনিসটার ওপর 0 গ্রাম ট্রান্স চর্বি আছে।  
আপনি সেটা ব্যবহার করতে পারেন।

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 120
% Daily Value*	
Total Fat 13g	20%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 660mg	28%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 2%
Calcium 15%	



আছে, অথবা মাথাপিছু 0.5 গ্রামের কম ট্রান্স চর্বি আছে তাহলে আপনি এই জিনিসটা ব্যবহার করতে পারেন।

তাহলে যদি Nutrition Facts বা পুষ্টি বিষয়ক তথ্য প্যানেল বলে এই জিনিসটায় 0.5 গ্রাম অথবা তার বেশি ট্রান্স চর্বি আছে, তাহলে আপনি এই জিনিসটা ব্যবহার করবেন না।

জিনিসটার ওপর কোন Nutrition Facts বা পুষ্টি বিষয়ক তথ্য প্যানেল না থাকলে ধাপ 3-এ যান। এই জিনিসটার ওপর 0 গ্রাম ট্রান্স চর্বি আছে। আপনি সেটা ব্যবহার করতে পারেন।

**ধাপ 3.** কোন Nutrition Facts বা পুষ্টি বিষয়ক তথ্য প্যানেল না থাকলে, আপনার সরবরাহককে বলুন প্রস্তুতকারকের কাছ থেকে একটা চিঠি আনতে যাতে জিনিসটার উপাদানের তালিকা দেওয়া থাকবে। উপাদানের তালিকায় যদি "আংশিক হাইড্রোজেনযুক্ত (partially hydrogenated)", "ময়ান (shortening)" অথবা "মার্জারিন (margarine)" থাকে তাহলে চিঠির মধ্যে মাথাপিছু ট্রান্স চর্বির পরিমাণের ব্যাপারে তথ্য থাকতে হবে।

ধাপ 2-এর মত যদি জিনিসটায় 0 গ্রাম ট্রান্স চর্বি থাকে অথবা মাথাপিছু 0.5 গ্রামের কম ট্রান্স চর্বি থাকে, আপনি সেটা ব্যবহার করতে পারেন।

গ্রাম চিঠিটা প্রস্তুতকারকের নাম ঠিকানায়ুক্ত কাগজে লেখা হবে। আপনার খাবার পরিসেবা প্রতিষ্ঠানে চিঠিটা রেখে দেবেন, যাতে স্বাস্থ্য বিভাগের পরিদর্শক তার পুনর্বিচার করতে পারে।

## 8. আমি বহু কন্টেনার তেল কিনি যেগুলো বাক্সজাত হয়ে আসে। কন্টেনারগুলোর লেবেল থাকে না তবে বাক্সে থাকে। বাক্সের লেবেলটা কী আমার কাছে রাখতে হবে?

হ্যাঁ। উপাদানের লেবেল এবং Nutrition Facts বা পুষ্টি বিষয়ক তথ্য প্যানেল, তার সাথে জিনিসের ব্র্যান্ড নাম এবং প্রচলিত নাম সময়ে রেখে দেবেন যতক্ষণ জিনিসটা সম্পূর্ণ ব্যবহৃত না হচ্ছে। স্বাস্থ্য বিভাগের পরিদর্শকের পুনর্বিচারের সময় এই লেবেলগুলো দিতে হবে।

## 9. কোন লেবেলগুলো আমি সাবধানে রাখব এবং কতদিন সেগুলো আমাকে রাখতে হবে?

**জুলাই 1, 2007** থেকে ভাজার জন্য, সেকার জন্য অথবা ঝলসানোর জন্য অথবা মাখাবার জন্য যে তেল, ময়ান অথবা ব্যবহার করা হয়েছে তার লেবেল আপনাকে সময়ে রাখতে হবে যতক্ষণ না জিনিসটা সম্পূর্ণ ব্যবহৃত হয়। পাত্রের গায়ে লেবেল লাগানো থাকতে পারে, ফটোকপি করে অথবা আলাদাভাবে রাখা যেতে পারে।

**জুলাই 1, 2008** থেকে, বিধিমালা সম্পূর্ণ বহাল করা হবে; আপনাকে তেল, ময়ান অথবা মার্জারিনসহ সব খাবারের লেবেল সময়ে রাখতে হবে (যার মধ্যে তেল, ময়ান অথবা আছে), আপনি যে ভাবেই সেই জিনিসটা ব্যবহার করুন না কেন। যেমন, আপনি যদি জমানো ফ্রাই ভাজেন তাহলে আপনাকে ভাজার তেল এবং আলুভাজা উভয়ের লেবেল সময়ে রাখতে হবে যতক্ষণ না উভয় জিনিস সম্পূর্ণভাবে ব্যবহৃত হচ্ছে।

## 10. জুলাই 1, 2008-এ পর্যন্ত রান্নাঘরেও কৃত্রিম ট্রান্স চর্বিযুক্ত জিনিস থাকলে কী করব?

কোন জিনিসে যদি আংশিক হাইড্রোজেনযুক্ত তেল থাকে এবং তাতে মাথাপিছু 0.5 গ্রাম বা তার বেশি ট্রান্স চর্বি থাকে, জুলাই 1, 2008-এর পর সেগুলো আপনি রাখতে, ব্যবহার করতে বা পরিবেশন করতে পারবেন না। খাদ্য পরিসেবা প্রতিষ্ঠানগুলোকে তাদের অবশিষ্ট রসদ ব্যবহার করে ফেলার জন্য বিধিমালা যথেষ্ট সময় দেয়।

## 11. আমি যদি মাখাবার এবং সেকার জন্য “মার্জারিন margarine” ব্যবহার করি তাহলে কী হবে? এই রীতিগুলো পরিবর্তন করার জন্য কী আমাকে আলাদা সময়সীমা দেওয়া হবে?

হ্যাঁ, বিভিন্ন নির্দিষ্ট সময়সীমা আছে।

**জুলাই 1, 2007**, থেকে মার্জারিনে যদি মাথাপিছু 0.5 গ্রাম বা তার বেশি ট্রান্স চর্বি থাকে তাহলে তা দিয়ে ভাজা যাবে না বা মাখানো যাবে না, কিন্তু জুলাই 1, 2008 পর্যন্ত সেগুলো সেকা জিনিসের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।

12. যদি সরবরাহক আমাকে কৃত্রিম ট্রান্স চর্বি ছাড়া কেক বিক্রি করে কিন্তু মাথাপিছু তাতে যদি প্রাকৃতিক উৎস থেকে পাওয়া 0.5 গ্রাম বা তার বেশি ট্রান্স চর্বি থাকে তাহলে কী হবে?

যদি জিনিসের লেবেল বা উপাদান তালিকায় আংশিক হাইড্রোজেনযুক্ত উদ্ভিদ তেল, ময়ান বা মার্জারি -এর উল্লেখ না থাকে তার মানে সেই জিনিসটার ট্রান্স চর্বি প্রাকৃতিক উৎস থেকে এসেছে যেটা এই বিধিমালার আওতায় পড়ে না। সেই ক্ষেত্রে আপনি তা ব্যবহার করতে পারেন।

যদি জিনিসের লেবেল এবং উপাদানে উল্লেখিত কোন একটা উপাদান থাকে তাহলে তার মাথাপিছু ট্রান্স চর্বির পরিমাণ অবশ্যই 0.5 গ্রামের কম হতে হবে।

13. আমি আমার প্রতিষ্ঠানে যে জিনিস পরিবেশন করি তার উপাদানগুলো যদি আমি নিউ ইয়র্ক সিটির বাইরে থেকে কিনি তাহলে কী ঐ উপাদানগুলোর মাথাপিছু ট্রান্স চর্বির পরিমাণ 0.5 গ্রামের কম অবশ্যই থাকতে হবে?

আপনি যেখান থেকেই জিনিস কিনুন তাতে কিছু যায় আসে না।

জুলাই 1, 2008 থেকে, নিউ ইয়র্ক সিটি খাদ্য পরিসেবা প্রতিষ্ঠানগুলোতে সমস্ত মজুত করা, ব্যবহার করা অথবা পরিবেশন করা যাবতীয় খাবার এবং উপাদানগুলো যার মধ্যে আংশিক হাইড্রোজেনযুক্ত উদ্ভিদ তেল, ময়ান অথবা মার্জারিন আছে সেগুলোর মাথাপিছু ট্রান্স চর্বির পরিমাণ অবশ্যই 0.5 গ্রামের কম থাকবে।

## বলবৎকরণ

14. যখন ট্রান্স চর্বি বিধিমালার বলবৎ হবে তখন কী স্বাস্থ্য বিভাগ নিয়মভঙ্গ বিধান জারি করবে?

হ্যাঁ, জুলাই 1, 2007 থেকে, স্বাস্থ্য বিভাগ নিয়মভঙ্গ বিধান জারি করবে।

15. নিয়মভঙ্গ বিধান 'চরম' না 'সাধারণ' হিসাবে মান্য করা হবে?

নিয়মভঙ্গ বিধান চরম বা সাধারণ হিসাবে ধরা হবে না; তাছাড়া আপনার খাদ্য পরিসেবা বা প্রতিষ্ঠানের পরিদর্শনের পরিণামের মধ্যেও তা ধরা হবে না।

16. স্বাস্থ্য বিভাগ কী ট্রান্স চর্বি নিয়মভঙ্গের অনুসরণ করবে?

হ্যাঁ, কৃত্রিম ট্রান্স চর্বির বাধা- নিষেধ লঙ্ঘনকারী যে কোন খাদ্য পরিসেবা প্রতিষ্ঠানে আদেশ পালনের নিশ্চয়তা বিধানের জন্য একটি পরিদর্শনমূলক তদারকি দল পাঠানো হবে।

17. ট্রান্স চর্বি নিয়মভঙ্গ কী স্বাস্থ্য বিভাগের রেস্তোঁরা পরিদর্শন ওয়েব সাইটে দেখানো হবে?

হ্যাঁ। জুলাই 1, 2007 থেকে ট্রান্স চর্বি নিয়মভঙ্গ ওয়েব সাইটে দেখানো হবে।

18. যদি একজন পরিদর্শক ট্রান্স চর্বিযুক্ত তেল, ময়ান অথবা মার্জারিন খুঁজে পান তাহলে আমাকে কত জরিমানা করতে পারেন?

অ্যাডমিনিস্ট্রেটিভ ট্রাইবুনাল শুনানি অফিসাররা \$200 এবং \$2,000-এর মধ্যে জরিমানা নির্ধারণ করতে পারে। বার বার নিয়মভঙ্গের জন্য জরিমানার পরিমাণ বাড়বে।

19. বিধিনিয়ম বলবৎ হবার সাথে সাথে কী আমাকে নিয়মভঙ্গের জন্য জরিমানা দিতে হবে?

না। এর জন্য 3 মাস সময় দেওয়া হয়েছে। জুলাই 1 এবং অক্টোবর 1, 2007, এর মধ্যে কোন জরিমানা ধার্য করা হবে না।

## 20. আমি যদি লেবেল ছাড়া থোক খাবার কিনি তার জন্য কী আমি নিয়মভঙ্গের শাস্তি পাব?

হ্যাঁ। জুলাই 1, 2007 থেকে, আপনি ভাজার জন্য, সেকার জন্য অথবা গ্লিস করার জন্য বা মাখাবার জন্য আপনি যে তেল, ময়ান বা মার্জারিন ব্যবহার করবেন তার কাগজপত্র আপনাকে বিভাগের পরিদর্শককে দিতে হবে, অবশ্য কেকের

গোলা অথবা ইস্টের মণ্ড যদি এই উপাদানগুলো দিয়ে ভাজা হয় তাহলে এর দরকার হবে না।

জুলাই 1, 2008 থেকে, যখন বিধিমালা পুরোপুরি বহাল হবে, তখন যেসব জিনিসে তেল, ময়ান অথবা মার্জারিন থাকবে তার জন্য আপনাকে লেবেল অথবা কাগজপত্র রাখতে হবে, সেগুলো যেভাবেই ব্যবহার করা হোক না কেন।

জুলাই 1, 2008 থেকে, আপনি লেবেল ছাড়া সেকা বা অন্য খাবার জিনিস কেনেন যার মধ্যে তেল বা ময়ান আছে, তাহলে আপনাকে সরবরাহকের কাছে একটা উপাদানের তালিকা এবং একটা Nutrition Facts বা পুষ্টি বিষয়ক তথ্য প্যানেল অথবা প্রস্তুতকারকের কাছ থেকে একটা চিঠি (প্রশ্ন 8 -এ যার বর্ণনা দেওয়া আছে) যাতে মাথাপিছু ট্রান্স চর্বি পরিমাণ দেখানো আছে তা চাইতে হবে।

## 21. আমার কাছে যদি একটা খাবার জিনিস থাকে যাতে কৃত্রিম ট্রান্স চর্বি আছে সেটা কী আমি আমার রান্নাঘরে রাখতে পারি যদি আমি তা দিয়ে রান্না না করি?

না। বিধিমালা বহাল হবার পর, স্বাস্থ্য বিভাগ কোন খাবার প্রতিষ্ঠানে যে সব নিষিদ্ধ জিনিস পাবে তার জন্য নিয়মভঙ্গ জারি করবে; সেগুলো ব্যবহার করা, পরিবেশন করা অথবা মজুত করা যাই করা হয়ে থাক না কেন।

# ট্রান্স চর্বির জন্য বিকল্প

## 22. আমি কী একটা জিনিস ব্যবহার করতে পারি যাতে '0 গ্রাম ট্রান্স চর্বি' আছে বলা হয়েছে যদি উপাদানের তালিকায় আংশিক হাইড্রোজেনযুক্ত উদ্ভিদ তেল, ময়ান অথবা মার্জারিন থাকে?

হ্যাঁ। মার্কিন ফুড অ্যান্ড ড্রাগ অ্যাডমিনিস্ট্রেশন যে সব জিনিসে 0.5 গ্রামের কম ট্রান্স চর্বি থাকে তাতে 0 গ্রাম ট্রান্স চর্বির লেবেল লাগাতে দেয়, তার মধ্যে সামান্য পরিমাণ থাকলেও। মাথাপিছু যে কোন জিনিসের 0 গ্রাম ট্রান্স চর্বির লেবেল থাকলে সেটা বিধিমালা অনুসরণ করেছে বলে গণ্য করা হবে।

## 23. 0 গ্রাম ট্রান্স চর্বি জিনিসের দাম কী বেশি?

যেসব প্রতিষ্ঠান পরিবর্তন করে তারা সাধারণত একই দাম লক্ষ্য করে। দামের বিষয়ে আপনার সরবরাহকের সাথে যোগাযোগ করুন এবং যত তাড়াতাড়ি সম্ভব 0 গ্রামযুক্ত ট্রান্স চর্বি জিনিস ব্যবহার করতে শুরু করুন।

## 24. যেসব তেলে ট্রান্স চর্বি আছে তার বদলে আমি কী দিয়ে ভাজব?

আপনার সরবরাহককে মাথাপিছু 0 গ্রাম ট্রান্স চর্বিযুক্ত তেল দিতে বলুন। এর মধ্যে আছে ঐতিহ্যগত উদ্ভিদ তেল যেমন সয়াবিন, ভুট্টা অথবা ক্যানোলা তেল এবং নতুন তেল নির্দিষ্ট ধরনের সয়াবিন, সূর্যমুখী এবং অন্য শস্য এবং বীজ থেকে বানানো তেল যার ভাজার জীবন দীর্ঘ।

আপনার সরবরাহকের কাছে বিভিন্ন বিকল্প থাকা উচিত।

## 25. ট্রান্স চর্বিযুক্ত ময়ানের বদলে আমি কী দিয়ে সেকব?

আপনার সেকা বা বেক করার চাহিদা মেটানোর জন্য বিভিন্ন জিনিস আছে। যেহেতু আপনার রান্নার জন্য সঠিক জিনিস খুঁজতে সময় লাগতে পারে, তাই স্বাস্থ্য বিভাগের পরামর্শ হচ্ছে জুলাই 1, 2008 সময়সীমার আগে বিকল্প তেল এবং ময়ানের পরীক্ষা করিয়ে নেওয়া।

26. আমি যদি ভাজা এবং সেকা উভয়ের জন্য উদ্ভিদ ময়ান ব্যবহার করি তাহলে কী হবে?

জুলাই 1, 2007 থেকে, বেশির ভাগ ভাজার জন্য (প্রশ্ন 7 দেখুন) তেল, ময়ান এবং মার্জারিন ব্যবহার করা যাবে যার মাথাপিছু ট্রান্স চর্বি পরিমাণ 0.5 গ্রামের কম।

জুলাই 1, 2008 পর্যন্ত বেশিরভাগ কাজের জন্য বেশি মাত্রায় কৃত্রিম ট্রান্স চর্বিযুক্ত জিনিস ব্যবহার করা যাবে (মাখানো ছাড়া)।

27. মাখন, গরুর চর্বি, ভেড়ার চর্বি এবং শুয়োরের চর্বি কী ব্যবহার করা যাবে?

এই অতি স্যাচুরেটেড চর্বিগুলো বিধিমালার অধীনে নেই কারণ এগুলোর মধ্যে কেবল প্রাকৃতিক ট্রান্স চর্বি আছে (কৃত্রিম নয়)। স্বাস্থ্যসম্মত চর্বির জন্য পরবর্তী প্রশ্ন দেখুন।

28. স্বাস্থ্যসম্মত চর্বি ব্যবহারের বিষয়ে আমি কিভাবে পরামর্শ পাব?

হেল্থ কোড বিধিমালায় আপনার পছন্দসই বিকল্প চর্বি রাখা নেই, তবে স্বাস্থ্য বিভাগ আপনাকে উৎসাহ দেয় সম্ভব হলেই আপনি স্বাস্থ্যকর বিকল্প ব্যবহার করবেন। ট্রান্স চর্বি সহায়তা কেন্দ্র এই ব্যাপারে আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

311 অথবা 718.254.8061 নম্বরে  
ট্রান্স চর্বি সহায়তা কেন্দ্রের  
অথবা সাথে যোগাযোগ করুন  
অথবা [notransfatnyc.org](http://notransfatnyc.org) ওয়েব  
সাইট দেখুন আরো তথ্যের জন্য