

نیویارک سٹی کے کھانے اور اسنیکس: آپ کے لیے اور کرہ ارض کے لیے بہتر

سٹی ایجنسیاں اور ان کے ٹھیکیدار نیویارک سٹی فوڈ اسٹینڈرڈز کی پیروی کرتے ہیں تاکہ ان کے پیش کردہ کھانوں اور اسنیکس کو صحت بخش اور ماحولیاتی طور پر مزید پائیدار بنانے میں مدد مل سکے۔ اس میں اسکولوں، معمر افراد کے مراکز، شیلٹرز، بچوں کی دیکھ بھال کے مراکز، اصلاحی مراکز، سرکاری ہسپتالوں اور سٹی پروگراموں کے ذریعے فراہم کردہ کھانے اور مشروبات شامل ہیں۔

نیویارک سٹی فوڈ اسٹینڈرڈز کا ہر تین سال بعد جائزہ لیا جاتا ہے اور ان میں ترمیم کی جاتی ہے۔ یہاں کچھ طریقے بتائے گئے ہیں جن کے ذریعے یہ معیارات سٹی کی املاک پر پیش کیے جانے والے کھانوں اور اسنیکس کو صحت بخش بنانے میں مدد کرتے ہیں:

سالم اور کم سے کم پروسیس شدہ نباتی غذاؤں کو فروغ دیں

معیارات:

- روزانہ دوپہر اور رات کے کھانے میں پھلوں اور سبزیوں کی کم از کم دو سرونگز پیش کرنا لازمی ہے۔
- فراہم کیے جانے والے تمام اناج کا نصف حصہ سالم اناج پر مشتمل ہونا لازمی ہے۔
- ہر ہفتے دوپہر اور رات کے کھانے میں نباتی پروٹین کی کم از کم دو سرونگز پیش کرنا لازمی ہے۔

یہ معیارات کھانوں اور اسنیکس کو کس طرح بہتر بناتے ہیں:

- زیادہ تر پھل، سبزیاں، پھلیاں اور سالم اناج، جیسے کہ جو کا دلیہ، بھورے چاول، سالم گندم کی روٹی، اور مکئی کی ٹورٹیا کھانا آپ کی صحت کے لیے اچھا ہے اور بلند فشار خون اور دل کی بیماری کے خطرے کو کنٹرول کرنے یا اسے کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔
- نباتی پروٹین، جیسے کہ پھلیاں، دالیں، ٹوفو، میوے اور بیج، میں سیر شدہ چکنائی کم ہوتی ہے اور یہ وافر مقدار میں پروٹین، فائبر اور دیگر غذائی اجزاء فراہم کرتے ہیں جو عمومی صحت کے لیے معاون ہوتے ہیں۔ نباتی پروٹین کا زیادہ استعمال اور حیوانی پروٹین کا کم استعمال ماحول کے لیے بھی کم نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

صحت بخش مشروبات کی حوصلہ افزائی کریں

معیارات:

- تمام کھانوں کے ساتھ پانی پیش کیا جاتا ہے۔
- روزانہ 100 فیصد خالص جوس کی 6 اونس سے زیادہ مقدار پیش نہیں کی جا سکتی۔
- صرف 1 فیصد یا بغیر چکنائی والا دودھ جس میں کوئی اضافی مٹھاس شامل نہ ہو، پیش کیا جا سکتا ہے۔

یہ معیارات کھانوں اور اسنیکس کو کس طرح بہتر بناتے ہیں:

- پانی پینا اور 100 فیصد خالص جوس کا استعمال محدود کرنا، زیادہ چینی والے مشروبات سے گریز کرنے اور پانی کی کمی سے بچنے کا ایک طریقہ ہے۔

انتہائی پروسیس شدہ غذاؤں کا استعمال محدود کریں

معیارات:

- پروسیس شدہ گوشت پیش نہیں کیا جا سکتا۔
- تمام اشیاء میں نمک کی مقدار محدود ہونا لازمی ہے۔
- تمام کھانوں اور اسنیکس میں شامل کردہ چینی کی مقدار محدود ہونا لازمی ہے۔
- ایسی اشیاء جن میں کم یا بغیر کیلوری والی مٹھاس، مصنوعی رنگ، یا آٹے میں شامل بعض اضافی اجزاء (ایڈیٹوز) اور حفاظتی مادے شامل ہوں، پیش نہیں کی جا سکتیں۔

یہ معیارات کھانوں اور اسنیکس کو کس طرح بہتر بناتے ہیں:

- پروسیس شدہ گوشت کا تعلق کینسر کی بعض اقسام سے ہے۔
- نمک کا زیادہ استعمال بلند فشار خون، دل کی بیماری اور فالج کے خطرے کو بڑھاتا ہے۔
- غذاؤں اور مشروبات کی پروسیسنگ کے دوران ان میں چینی شامل کی جاتی ہے۔ شامل کردہ چینی کا استعمال ٹائپ 2 ذیابیطس، فالج، دل کی بیماری اور دانتوں کی خرابی کے بڑھتے ہوئے خطرے سے وابستہ ہے۔
- کم یا بغیر کیلوری والی مٹھاس، مصنوعی رنگ، اور آٹے میں شامل بعض اضافی اجزاء (ایڈیٹوز) اور حفاظتی مادے کوئی غذائی اہمیت فراہم نہیں کرتے اور صحت کے لیے خطرے کا باعث بن سکتے ہیں۔

گائے کے گوشت کا استعمال محدود کریں

معیار:

- گائے کے گوشت کا استعمال ہر ہفتے دوپہر کے کھانے میں ایک سرونگ اور رات کے کھانے میں ایک سرونگ تک محدود ہے۔

یہ معیار کھانوں اور اسنیکس کو کس طرح بہتر بناتا ہے:

- گائے کے گوشت میں سیر شدہ چکنائی کی مقدار زیادہ ہو سکتی ہے، جو دل کی بیماری سے وابستہ ہے۔
- گائے کے گوشت کی پیداوار گرین ہاؤس گیس کے اخراج کا ایک بڑا سبب ہے، جو کرہ ارض کو نقصان پہنچاتی ہے۔ 2019 سے، نیویارک سٹی کے گرین ہاؤس گیس کے اخراج میں 29% کمی آئی ہے، جس کا جزوی تعلق نیویارک سٹی کی جانب سے گائے کے گوشت کا استعمال کم کرنے سے ہو سکتا ہے۔

مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/healthyworkplaces ملاحظہ کریں۔