



অর্ডার করার আগে, যোগ করা চিনির সতর্কীকরণ আইকনটি দেখে নিন!

কিছু খাবারে, যেমন ফল, শাকসবজি এবং দুধে প্রাকৃতিকভাবেই চিনি থাকে। তবে, **কিছু খাবার ও পানীয়তে অতিরিক্ত পরিমাণে চিনি যোগ করে তৈরি করা হয়**, যা সেগুলিতে প্রাকৃতিকভাবে থাকে না। দীর্ঘদিন ধরে অতিরিক্ত পরিমাণে চিনি যোগ করে খাওয়ার ফলে টাইপ 2 ডায়াবেটিস এবং দাঁতের ক্ষয় হতে পারে। একজন গড় প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের জন্য দৈনিক সুপারিশকৃত যোগ করা চিনি গ্রহণের সীমা হলো 50 গ্রাম (12 1/2 চা চামচ)।

4 অক্টোবর, 2025 তারিখ থেকে, নিউ ইয়র্ক সিটির চেইন রেস্টোরাঁগুলির জন্য নির্দিষ্ট কিছু মেনু আইটেমগুলির পাশে একটি সতর্কীকরণ আইকন পোস্ট করা বাধ্যতামূলক, যেগুলিতে 50 গ্রাম বা তার বেশি যোগ করা চিনি রয়েছে। এর মধ্যে রয়েছে আগে থেকে প্যাক করা, যেমন সোডার ক্যান এবং এই ধরনের আইটেম যা আগে থেকে প্যাক করা নয়, যেমন ফাউন্টেন সোডা।

চেইন রেস্টোরাঁগুলিতে তৈরি কিছু আইটেমে সতর্কীকরণ আইকনটি থাকবে না, কিন্তু সেগুলিতেও অতিরিক্ত পরিমাণে যোগ করা চিনি থাকতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে মিষ্টিযুক্ত কফি ও চা, ডেজার্ট ও ক্যান্ডি, গ্রানোলা, সস ও সালাদ ড্রেসিং এবং দই।

আপনি নিউ ইয়র্ক সিটির চেইন রেস্টোরাঁগুলিতে যেকোনো মেনু আইটেমের পুষ্টি সংক্রান্ত তথ্য চাইতে পারেন, যার মধ্যে মোট চিনির পরিমাণ (যোগ করা চিনি ও প্রাকৃতিক চিনি মিলিয়ে) অন্তর্ভুক্ত। আগে থেকে প্যাক করা খাবারে যোগ করা চিনির পরিমাণ জানতে, পুষ্টিগত তথ্য সম্বলিত লেবেলটি দেখুন।

আরও তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/addedsugars দেখুন।

NYC
Health