



آرڈر دینے سے پہلے، اضافی شکر کے انتباہی نشان کو تلاش کریں!

شکر قدرتی طور پر کچھ غذاؤں میں پائی جاتی ہے، جیسے پھل، سبزیاں اور دودھ۔ تاہم، کچھ غذائیں اور مشروبات اضافی شکر کی بھاری مقدار کے ساتھ تیار کیے جاتے ہیں، جو قدرتی طور پر موجود نہیں ہوتی۔ طویل عرصے تک اضافی شکر کی زیادہ مقدار استعمال کرنا ذیابیطس ٹائپ 2 اور دانتوں کی خرابی کا باعث بن سکتا ہے۔ ایک اوسط بالغ فرد کے لیے اضافی شکر کی یومیہ تجویز کردہ حد 50 گرام (12 1/2 چائے کے چمچ) ہے۔

آپ نیو یارک سٹی کے چین ریستورنٹس میں مینو کی کسی بھی شے کے لیے غذائیت سے متعلق معلومات، بشمول کل شکر (اضافی شکر اور قدرتی شکر کا مجموعہ)، طلب کر سکتے ہیں۔ پہلے سے پیک شدہ اشیاء پر، اضافی شکر کی مقدار معلوم کرنے کے لیے تغذیاتی حقائق کا لیبل چیک کریں۔

چین ریستورنٹس میں تیار کردہ کچھ اشیاء پر انتباہی نشان نہیں ہو گا لیکن ان میں پھر بھی اضافی شکر کی بھاری مقدار موجود ہو سکتی ہے۔ ان میں میٹھی کافی اور چائے، ڈیزرٹس اور کینڈی، گرینولا، ساسز اور سلاد ڈریسنگز، اور دہی شامل ہیں۔

4 اکتوبر 2025 سے، نیو یارک سٹی میں چین ریستورنٹس کے لیے ضروری ہے کہ وہ مینو کی ان مخصوص اشیاء کے ساتھ انتباہی نشان آویزاں کریں جن میں 50 گرام یا اس سے زیادہ اضافی شکر موجود ہو۔ ان میں پہلے سے پیک شدہ اشیاء، جیسے سوڈا کا کین، اور ان اشیاء کی غیر پیک شدہ اقسام، جیسے فاؤنٹین سوڈا، شامل ہیں۔