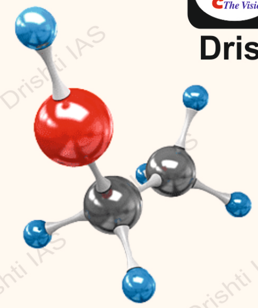
ट्रांस फैटी एसिड (TFA)

//

ट्रांस फैटी एसिड (TFA)

Drishti IAS



ये असंतृप्त वसीय अम्ल (Unsaturated Fatty Acids) हैं जो प्राकृतिक या औद्योगिक स्रोतों से प्राप्त होते हैं।

FATS
- Trans Fats
- Saturated Fats
- Unsaturated Fats

- वसा (Fat): ऊर्जा का एक प्रमुख स्रोत है और शरीर में विटामिन को अवशोषित करने में मदद करता है
- असंतृप्त वसा (Unsaturated Fats): अच्छे वसा; प्रायः द्रवित तेल के रूप में पाए जाते हैं न कि ठोस वसा के रूप में।
  - पौधों से प्राप्त (वनस्पति तेल, बादाम आदि, बीज)
- संतृप्त वसा (Saturated Fats): यदि कम मात्रा में सेवन किया जाए तो ट्रांस वसा जितना हानिकारक नहीं है; आम तौर पर ये ठोस रूप में प्राप्त होते हैं
  - लाल मांस, मक्खन, चीज़, नारियल तेल, पाम ऑयल से
- प्राकृतिक TFA:
  - कम मात्रा में बीफ फैट तथा डेयरी फैट में
- औद्योगिक TFA:
  - ट्रांस फैट, जिसे आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत तेल भी कहा जाता है, तब बनते हैं जब वनस्पति तेल को अधिक ठोस बनाने के लिये हाइड्रोजन का उपयोग किया जाता है।
  - उदाहरण: वनस्पति, कृत्रिम मक्खन और दूध से बने बेकरी पदार्थ
- संबद्ध मुद्दे:
  - अधिकांश हानिकारक वसा रोग के जोखिम को बढ़ाते हैं, भले ही इनका सेवन कम मात्रा में किया जाए
  - खराब LDL (कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन) को बढाते हैं और अच्छे LDL को कम करते है

ट्रांस फैट पर तर्क

पक्ष:

- प्राकृतिक रूप से पाया जाने वाला ट्रांस फैट मनुष्यों के लिये हानिकारक नहीं है
- शुद्ध घी का सस्ता और सुलभ विकल्प
- भोजन को अधिक समय तक सुरक्षित रखता है

विपक्ष:

- हृदय, रक्त वाहिकाओं, शरीर के बाकी हिस्सों के लिये सबसे खराब प्रकार का वसा
- मोटापे, बांझपन, कुछ प्रकार के कैंसर, उच्च रक्त दाब का कारण
- संतृप्त वनस्पति वसा जैसे- पाम, पाम कर्नेल और नारियल का तेल आदि इसका उपयुक्त विकल्प हो सकते हैं

WHO का अनुमान है कि कोरोनरी हृदय रोग जो ट्रांस फैट के सेवन से होता है, के कारण 50,00,000 लोगों की समय-पूर्व मृत्यु हो जाती है।

TFA के सेवन को कम करने हेतु प्रयास:

- FSSAI द्वारा:
  - "ट्रांस फैट @75 से मुक्ति" का लक्ष्य
  - "ट्रांस फैट फ्री" लोगो - TFA मुक्त उत्पादों को बढ़ावा देने के लिये स्वैच्छिक लेबलिंग
  - "हार्ट अटैक रिवाइंड" - औद्योगिक रूप से उत्पादित ट्रांस फैट के उन्मूलन हेतु मास मीडिया अभियान
- WHO द्वारा:
  - REPLACE अभियान - वर्ष 2023 तक औद्योगिक रूप से उत्पादित ट्रांस फैट का उन्मूलन
  - सिफारिश- औद्योगिक रूप से उत्पादित ट्रांस फैट की सीमा निर्धारित की जाए या आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत तेलों पर प्रतिबंध लगाया जाए

और पढ़ें...

PDF Refernece URL: https://www.drishtiias.com/hindi/printpdf/trans-fatty-acids-2