

Sweet Truth

সচরাচর জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন (FAQ)

প্রশ্ন: এটা কী গুরুত্বপূর্ণ? NYC-তে চেইন রেস্টোরাঁর খাবারে অ্যাডেড সুগারের বিষয়ে আমি কেন চিন্তা করব?

উত্তর: আপনি, আপনার পরিবারের সদস্য, বন্ধুবান্ধব বা প্রতিবেশীরা যদি টাইপ 2 ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, লিভারের রোগ, অতিরিক্ত ওজন, বা ক্যান্সারের সাথে লড়াই করে থাকেন তাহলে আপনার অ্যাডেড সুগারের বিষয়ে খেয়াল রাখা উচিত।¹ অতিরিক্ত সুগার ব্যবহারের কারণে ওজন বৃদ্ধি, টাইপ 2 ডায়াবেটিস, কার্ডিওভাসকুলার রোগ, দাঁতের গহ্বর এবং অন্যান্য দীর্ঘস্থায়ী রোগ হতে পারে।^{2,3}

এবং আপনি ব্যক্তিগতভাবে এই স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি দ্বারা প্রভাবিত না হলেও এই অবস্থাগুলির কারণে শহরের বাজেট⁴ থেকে কেটে নেওয়া বিপুল পরিমাণ অর্থ এবং NYC এবং NYS-এর কর্মশক্তির স্বাস্থ্যের উপর তাদের নেতিবাচক প্রভাব দ্বারা প্রভাবিত হন।⁵

প্রশ্ন: এই প্রস্তাবিত আইন দিয়ে কী হবে?

উত্তর: এই প্রস্তাবিত আইনে মেনু বোর্ডে সতর্কীকরণ আইকন এবং চেইন রেস্টোরাঁয় 50 গ্রাম বা তার বেশি অ্যাডেড সুগারের আইটেমগুলির জন্য চিহ্ন দেওয়ার প্রয়োজন হবে,⁶ 2015-এর শেষের দিকে শহর দ্বারা প্রতিষ্ঠিত সোডিয়াম সতর্কীকরণ আইকনের মতো।⁷

প্রশ্ন: 50 গ্রামই কেন? তার চেয়ে কম বা বেশি কেন নয়?

উত্তর: মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র ফুড অ্যান্ড ড্রাগ অ্যাডমিনিস্ট্রেশন (FDA) অনুযায়ী, প্রতিদিন 2,000 ক্যালোরি খাওয়ার ক্ষেত্রে অ্যাডেড সুগারের **দৈনিক** সীমা হল পঞ্চাশ (50) গ্রাম।⁸ মনে রাখবেন যে সেটা হল একবারে **সাড়ে বারো চা চামচ** চিনি। এটা অনেক পরিমাণ চিনি।



প্রশ্ন: শুধুমাত্র অ্যাডেড সুগার কেন, এবং মোট সুগার কেন নয়?

উত্তর: ফল এবং সবজিতে পাওয়া প্রাকৃতিক সুগার ফাইবার এবং উপকারী পুষ্টির সাথে আসে। তার বিপরীতে, অ্যাডেড সুগার হল গাঢ়, অসার ক্যালোরি যা মানুষকে আরও প্রক্রিয়াজাত খাবার এবং পানীয় কেনার জন্য লুব্ধ করতে ব্যবহার করা হয়।⁹

প্রশ্ন: আমি শুনেছি যে COVID-19 মহামারীর প্রভাবের কারণে অনেক রেস্টোরাঁর অবস্থা খারাপ হয়ে গেছে। এই শর্ত কি তাদের জন্য বোঝা হয়ে দাঁড়াবে না?

উত্তর: এই ব্যবস্থা শুধুমাত্র এমন চেইন রেস্টোরাঁর ক্ষেত্রে প্রযোজ্য যাদের পাঁচটি বরোতে পনেরটি (15) বা তার বেশি অবস্থান রয়েছে। রেস্টোরাঁ শিল্পের সাম্প্রতিক তথ্য অনুসারে, বড় চেইন রেস্টোরাঁগুলি মহামারীর প্রভাব থেকে বেশ সুন্দরভাবে বেঁচে এসেছে। প্রকৃতপক্ষে, 2021 সালে 500টি বৃহত্তম রেস্টোরাঁ চেইন (একটি গ্রুপ হিসাবে) এর বিক্রয় 18% বৃদ্ধি পেয়েছে, যার ফলে তারা মহামারীর প্রভাব থেকে কার্যকরভাবে বেঁচে এসেছে কারণ বিক্রয় থেকে সেগুলি শত শত বিলিয়ন ডলার উপার্জন করেছে।¹⁰

বড় চেইন রেস্টোরাঁগুলি সহজেই তাদের প্রমিত রেসিপি থেকে অ্যাডেড সুগারের পরিমাণ গণনা করতে পারে। এই শর্তটি ইতিমধ্যেই এমন খাদ্য প্রস্তুতকারকদের জন্য প্রয়োজনীয়, যারা নতুন ফেডারেল নিয়মের আওতায় 2020 সালে খাদ্য লেবেলে সুগারের তথ্য যোগ করা শুরু করেছিল।

প্রকৃতপক্ষে, NYC-র সবচেয়ে বড় চেইন, Dunkin' Donuts, ইতিমধ্যেই তাদের মেনুতে থাকা অতিরিক্ত সুগারের তথ্য অনলাইনে প্রকাশ করেছে।¹¹

প্রশ্ন: এই প্রস্তাবিত আইন কি নিউ ইয়র্কবাসীদের দ্বারা সমর্থিত?

উত্তর: হ্যাঁ। 2021 সালে পরিচালিত একটি জরিপে দেখা গেছে যে এটির জন্য শক্তিশালী, দ্বিপক্ষীয় সমর্থন ছিল, 85% NYC বাসিন্দারা এক দিনের উপযুক্ত সুগারের চেয়ে বেশি থাকলে সাথে চেইন রেস্টোরাঁর মেনু আইটেমগুলিতে সতর্কতা দেওয়ার সমর্থন করেন।¹²

প্রশ্ন: এই প্রচারাভিযানটি কীভাবে হেল্থ ইকুইটিকে সমর্থন করে?

উত্তর: রেডলাইনিং, ডিসইনভেস্টমেন্ট এবং টার্গেটেড মার্কেটিং এর মতো ঐতিহাসিক নীতিগুলিতে নিহিত আবাসিক বিচ্ছিন্নতার একটি পরিণাম হিসাবে প্রধানত কৃষ্ণাঙ্গ এবং হিস্পানিক সম্প্রদায়গুলিতে ফাস্ট ফুডের ব্যবহার অনেক বেশি দেখা যায়।¹³ এই এলাকাগুলিতে ফাস্ট ফুড রেস্টোরাঁ¹⁴ থাকার সম্ভাবনা বেশি এবং স্বাস্থ্যকর খাবারের বিকল্প কম।¹⁵ উপরন্তু, অল্প বয়স্ক কৃষ্ণাঙ্গ এবং ল্যাটিনো শিশুরা সুগারযুক্ত পানীয় এবং অন্যান্য জাঙ্ক ফুডের জন্য প্রচুর পরিমাণে বিজ্ঞাপনের লক্ষ্য। 2019 সালে, McDonald's, Domino's এবং Taco Bell ইত্যাদির মতো চেইনগুলি কৃষ্ণাঙ্গ এবং হিস্পানিক বাচ্চাদের এবং কিশোর-কিশোরীদের লক্ষ্য করতে টিভি বিজ্ঞাপনগুলিতে \$1.5 বিলিয়ন খরচ করেছে এবং এই ফাস্ট-ফুড বিজ্ঞাপনগুলির প্রায় সবগুলিতেই পূর্ণ-ক্যালোরি, প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য উপযুক্ত মাপের, নিয়মিত মেনু আইটেম প্রচার করা হয়েছে, বাচ্চাদের খাবার নয়।¹⁶

প্রশ্ন: সিটি কাউন্সিল কি ইতিমধ্যে একটি প্রস্তাবিত আইন পাস করেনি যেটাতে এটি করা হয়েছে?

উত্তর: হ্যাঁ এবং না। 2021 সালের শেষের দিকে পাস হওয়া প্রস্তাবিত আইনের সংস্করণটি বেশ কয়েকটি কারণে দুর্বল হয়ে পড়ে এবং শুধুমাত্র আগে থেকে প্যাকেজ করা আইটেমগুলিকে (যেমন শীতল পানীয়) কভার করে। নতুন প্রস্তাবিত আইনে ফাউন্টেইন ড্রিংক সহ সমস্ত মেনু আইটেম অন্তর্ভুক্ত থাকবে।¹⁷

1 Per the World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research “being overweight or obese throughout adulthood increases the risk of cancers of the mouth, pharynx and larynx; esophagus (adenocarcinoma); stomach (cardia); pancreas; gallbladder; liver; colorectum; breast (postmenopause); ovary; endometrium; prostate (advanced); and kidney.” World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research (2018). Continuous Update Project Expert Report 2018. “Body fatness and weight gain and the risk of cancer.” Available at HYPERLINK “http://www.dietandcancerreport.org/” dietandcancerreport.org

Cf also Rock, C. L., Thomson, C., Gansler, T., Gapstur, S. M., McCullough, M. L., Patel, A. V., et al. (2020). American Cancer Society guideline for diet and physical activity for cancer prevention. *CA: a cancer journal for clinicians*, 70(4), 245-271.

2 Malik, V. S., Schulze, M. B., & Hu, F. B. (2006). Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review. *The American journal of clinical nutrition*, 84(2), 274–288. <https://doi.org/10.1093/ajcn/84.1.274>

3 Hu F. B. (2013). Resolved: there is sufficient scientific evidence that decreasing sugar-sweetened beverage consumption will reduce the prevalence of obesity and obesity-related diseases. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 14(8), 606–619. <https://doi.org/10.1111/obr.12040>

4 Waters, H., & Graf, M. (2018). The costs of chronic disease in the US. Santa Monica, CA: The Milken Institute. Available at https://milkeninstitute.org/sites/default/files/reports-pdf/ChronicDiseases-HighRes-FINAL_0_1.pdf

5 Chronic illness hinders workforce productivity by increasing absenteeism, reducing the focused energy of workers, and depleting critical workplace skills.” Singh, M., James, P. S., & Ganguli, S. (2018). Managing employees with chronic illness. *Human Resource Management International Digest* 26(1), 7-10.

6 CSPI (2021). “New York City passes the Sweet Truth Act, requiring warnings on chain restaurants’ prepackaged foods and drinks that are high in added sugars.” Available at <https://www.cspinet.org/press-release/new-york-city-passes-sweet-truth-act-requiring-warnings-chain-restaurants-prepackaged>

7 New York City Department of Health and Mental Hygiene (2016). “New sodium (salt) warning rule: What food service establishments need to know.” Available at: <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/cardio/sodium-warning-rule.pdf>

8 U.S. Food and Drug Administration (2022). “Added sugars on the new nutrition facts label.” [webpage]. Available at <https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/added-sugars-new-nutrition-facts-label>

9 Lee, A. K., Chowdhury, R., & Welsh, J. A. (2015). Sugars and adiposity: The long-term effects of consuming added and naturally occurring sugars in foods and in beverages. *Obesity Science & Practice*, 1(1), 41-49.

Moss, M. (2021). *Hooked: Food, free will, and how the food giants exploit our addictions*. Random House.

10 Restaurant Business (2022). “A look at which chains stood out in 2021.” Available at: <https://www.restaurantbusinessonline.com/financing/look-which-chains-stood-out-2021>

11 Dunkin’ Donuts (n.d.) “Nutrition.” Available at: <https://www.dunkindonuts.com/en/menu/nutrition>

12 Center for Science in the Public Interest (2021). “New York added sugars warning label poll.” Available at <https://www.cspinet.org/resource/new-york-added-sugars-warning-label-poll>

13 New York Law School Racial Justice Project., “Unshared Bounty: How Structural Racism Contributes to the Creation and Persistence of Food Deserts. (with American Civil Liberties Union).” (2012). Racial Justice Project. Book 3.

14 Kwate, N. O. A., Yau, C. Y., Loh, J. M., & Williams, D. (2009). Inequality in obesigenic environments: Fast food density in New York City. *Health & Place*, 15(1), 364-373.

James, P., Arcaya, M. C., Parker, D. M., Tucker-Seeley, R. D., & Subramanian, S. V. (2014). Do minority and poor neighborhoods have higher access to fast-food restaurants in the United States?. *Health & Place*, 29, 10-17.

15 Johnson, N., Vazquez, A., Pond, C., Rivera, C. & Popa, L. (2019). Growing food equity in New York City: A City Council agenda. New York City Council. Available at: <http://council.nyc.gov/data/wp-content/uploads/sites/73/2019/08/growing-food-equity-1.pdf>

16 Harris, J.L., Fleming-Milici, F., Phaneuf, L., Jensen, M., Choi, Y.Y., McCann, M., et al. (2021). Fast food facts 2021: Fast food advertising: Billions in spending, continued high exposure by youth. UConn Rudd Center for Food Policy & Obesity. Available at <https://media.ruddcenter.uconn.edu/PDFs/FACTS2021.pdf>

17 CSPI (2021)