

# आंशिक रूपमा हाइड्रोजनेटेड तेल

खानामा निषेधित पदार्थको रूपमा सूचीबद्ध  
1 डिसेम्बर 2023 देखि लागू

**Partially Hydrogenated Oils**  
Listed as a Prohibited Substance in Food  
Effective 1 December 2023



खाद्यमा हानिकारक पदार्थ (संशोधन) नियमन 2021 (संशोधन नियमन) खानामा निषेधित पदार्थको रूपमा आंशिक रूपमा हाइड्रोजनेटेड तेलहरू (PHOs) सूचीबद्ध गर्ने सम्बन्धमा 1 डिसेम्बर 2023 देखि लागू हुन्छ।

खाद्य निगरानी कार्यक्रम मार्फत, खाद्य सुरक्षा केन्द्रले PHO र ट्रान्स फ्याटी एसिड लगायतका खानाको जोखिम मूल्याङ्कन गर्न परीक्षणको लागि आयात, थोक र खुद्रा स्तरहरूमा खाद्य नमूनाहरू लिन र असंतोषजनक खाद्य नमूनाहरूको लागि कानुनी कारबाही गर्नेछ।



The Harmful Substances in Food (Amendment) Regulation 2021 (the Amendment Regulation) regarding the listing of partially hydrogenated oils (PHOs) as a prohibited substance in food comes into effect on 1 December 2023.

Through the Food Surveillance Programme, the Centre for Food Safety will take food samples at import, wholesale and retail levels for testing to assess the risk of food, including PHOs and trans fatty acids, and will take legal actions for unsatisfactory food samples.

## खाद्य नियमनमा हानिकारक पदार्थ किन संशोधन गरियो ?

PHO हरु औद्योगिक रूपमा उत्पादित ट्रांस फ्याटी एसिडको महत्वपूर्ण स्रोत हो, जसले हृदय रोगको जोखिम बढाउँछ। संशोधन नियमले जनताको स्वास्थ्यको रक्षा गर्न स्रोतमा मानव निर्मित ट्रांस फ्याटी एसिडको स्रोतलाई हटाउने लक्ष्य राखेको छ।

## कुन खाद्य पदार्थमा PHO हरू हुन्छन्?

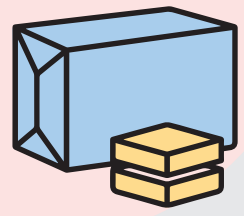
PHO हरु विभिन्न खाद्य पदार्थहरूको उत्पादनमा व्यापक रूपमा प्रयोग गरिएको छ, जस्तै:

- मार्जरिन
- तरकारी शोर्टनिंग
- तरकारी घिउ (वनस्पती)
- पफ पेस्ट्री, पाई क्रस्ट, कुकीहरू, केकहरू सहित विभिन्न बेक गरिएको खानाहरू

## खाद्य व्यापारीहरूले के गर्न सक्छन्?

खाद्य सामग्रीहरू र/वा खाद्य उत्पादनहरू खरिद गर्दा, खाद्य उत्पादकहरूले PHO हरू नभएका वस्तुहरू छनौट गर्नुपर्छ, र यी सामग्रीहरू र/वा खाद्य उत्पादनहरूमा PHOहरू समावेश छैनन् भनी सुनिश्चित गर्नका लागि आपूर्तिकर्ताहरूले उत्पादन विनिर्देशहरू, प्रयोगशाला रिपोर्टहरू जस्ता सान्दर्भिक कागजातहरू पेश गर्न आवश्यक छ।

हाल, खाद्य तेल र फ्याटहरू जसमा PHO समावेश छैन, (जस्तै PHO-मुक्त मार्जरिन र तरकारी शोर्टनिंग) ती खाद्य सामग्रीको रूपमा प्रयोगको लागि बजारमा उपलब्ध छन्। यी तेल र बोसो विभिन्न उद्देश्यका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ र उपभोक्ताहरूको चासो पूरा गर्न सकिन्छ।



## Why amended the Harmful Substance in Food regulation?

PHOs are a significant source of industrially produced trans fatty acids, which increase the risk of cardiovascular disease. The Amendment Regulation aims to eliminate the source of man-made trans fatty acids at the source to protect the public's health.

## What foodstuff contains PHOs?

PHOs have been extensively utilised in the production of a wide range of foods, including:

- Margarine
- Vegetable shortening
- Vegetable ghee (vanaspati)
- A variety of baked goods including puff pastry, pie crust, cookies, cakes

## What could food traders do?

When procuring ingredients and/or food products, food manufacturers should choose those without PHOs, and require suppliers to submit relevant documents, such as product specifications, laboratory reports, to ensure that these ingredients and/or food products do not include PHOs.

Currently, edible oils and fats that do not contain PHOs, such as PHO-free margarine and vegetable shortening, are available on the market for use as food ingredients. These oils and fats can be used for a variety of purposes and meet the interests of consumers.



# खरिद गर्दा, Upon procurement,

1

खाद्य सामग्रीहरूमा PHO हरु वा पूर्ण रूपमा हाइड्रोजनेटेड तेलहरू छन् कि छैनन् भनी हेर्न खाद्य लेबलहरू पढ्नुहोस्, र **PHO हरु समावेश भएका सामग्रीहरू छनौट नगर्नुहोस्।**

Read food labels to see if ingredients contain PHOs or fully hydrogenated oils, and **do not choose ingredients that contain PHOs**



## टेस्टगुड मार्जिन TasteGood Margarine

सामग्री: सोयाबीन तेल, पूर्ण रूपमा हाइड्रोजनेटेड सोयाबीन तेल, पानी, नुन, मट्टा, इमल्सीफायर (सोया लेसिथिन), इमल्सीफायर (471), प्रिजर्वेटिभ (202), अम्लता नियामक (330)

Ingredients: Soybean oil, fully hydrogenated soybean oil, water, salt, whey, emulsifier (soy lecithin), emulsifier (471), preservative (202), acidity regulator (330)

पूर्णतया हाइड्रोजनेटेड  
Fully hydrogenated

आंशिक रूपमा हाइड्रोजनेटेड  
Partially hydrogenated

हाइड्रोजनेटेड  
Hydrogenated

✓ प्रयोग गर्नुहोस्  
Consider using

✗ प्रयोग गर्न  
बन्द गर्नुहोस्  
Stop using

2

आपूर्तिकर्ताहरूलाई सान्दर्भिक कागजातहरू, जस्तै उत्पादन विशिष्टताहरू र प्रयोगशाला रिपोर्टहरू प्रदान गर्न सोध्नुहोस्।

Ask suppliers to provide relevant documents, such as **product specifications and laboratory reports.**

ट्रान्स फ्याट घटाउने र औद्योगिक रूपमा उत्पादित ट्रान्स फ्याटहरू प्रतिस्थापन गर्ने सन्दर्भमा स्वस्थ खाना उपलब्ध गराउन व्यापारलाई सहयोग गर्दै CFS ले खाद्यान्नमा औद्योगिक रूपमा उत्पादित ट्रान्स फ्याटहरू प्रतिस्थापन गर्न निर्देशन प्रकाशित गरेको छ।

The CFS has published the Guidance to Replace Industrially-produced Trans Fats in Food, assisting trade to provide healthier food with respect to reducing trans fats and replacing industrially-produced trans fats.



中文版



English

खाद्य पदार्थमा औद्योगिक रूपमा उत्पादित ट्रान्स फ्याटहरू प्रतिस्थापन गर्ने सम्बन्धमा पर्चा अन्य भाषाहरूमा पनि उपलब्ध छ। Pamphlet on Replace Industrially-produced Trans Fats in Food is also in other languages.



Basaha  
Indonesia



हिन्दी  
Hindi



नेपाली  
Nepali



Tagalog



ภาษาไทย  
Thai



اردو  
Urdu