



## खाना सर्व करने से पहले रेस्टोरेंट खुद आपको बताएंगे कैलोरी काउंट, जानिए ये सरकारी नियम

फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया (FSSAI) ने आपकी फिटनेस के हित में एक ऐसा बेहतरीन कदम उठाया है, जो आपकी जुबान पर लगाम लगाएगा. दरअसल FSSAI ने मेन्यू लेबलिंग का नियम तैयार किया है.



Dec 16, 2020

**नई दिल्ली:** फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया (FSSAI) ने आपकी फिटनेस के हित में एक ऐसा बेहतरीन कदम उठाया है, जो आपकी जुबान पर लगाम लगाएगा. दरअसल FSSAI ने मेन्यू लेबलिंग का नियम तैयार किया है. इस नियम के अंतर्गत रेस्टोरेंट के मेनू कार्ड में अब खाने के रेट के साथ-साथ न्यूट्रिशन वैल्यू लिखना भी जरूरी होगा. इससे आपको पता चल सकेगा कि आपके खाने में कितनी कैलोरी है. यही नहीं मेन्यू लेबलिंग करते समय पोषक तत्व की मात्रा भी लिखनी होगी.

**सरकार ने लागू किया लेबलिंग और डिस्प्ले रेगुलेशन**  
भारत सरकार ने नया लेबलिंग और डिस्प्ले रेगुलेशन जारी किया है. फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया काफी समय से लेबलिंग रेगुलेशन को ठीक करने का प्रयास कर रहा था. इसे अब नोटिफाई कर दिया गया है.

**मिलावट की FACTORY: गधे की लीद, घास, नकली रंग और तेजाब, यूं डाला जा रहा है मसालों में 'स्वाद'**

**10 से ज्यादा फूड चेन होने पर लागू होगा नियम**  
FSSAI का यह नया नियम उन रेस्टोरेंट्स पर लागू होगा, जिनकी 10 से ज्यादा फूड चेन हैं. इसके हिसाब से सेंट्रल लाइसेंस लेकर या दस से अधिक जगहों पर रेस्टोरेंट चलाने वाली कंपनियों के लिए ये जरूरी हो गया है कि वह अपने मैन्यू कार्ड में डिशेज के साथ-साथ उनकी कैलोरी से जुड़ी हुई जानकारी भी दें. उन्हें ये भी बताना होगा कि कैलोरी की कितनी मात्रा किस इंसान के लिए पर्याप्त है.

**खाना ऑर्डर करने से पहले सेहत का ख्याल**  
भारत सरकार के इस नोटिफिकेशन के हिसाब से मैन्यू कार्ड, डिस्प्ले बोर्ड या बुकलेट में खाने के आइटम के साथ उसके न्यूट्रिशन वैल्यू के बारे में जानकारी देना जरूरी हो गया है. यानि पिज्जा, बर्गर, टैकोज, फ्राइज और शाही फूड खाने के शौकीन जब भी इसे ऑर्डर करेंगे उन्हें ये भी पता चल जाएगा कि वो शरीर में कितनी कैलोरी कंज्यूम कर रहे हैं. मतलब ये है कि खाइए- लेकिन अपनी सेहत का ख्याल रखकर.