

ਖੁਰਾਕ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਪਿਛੋਕੜ

ਖੁਰਾਕ ਵਿਚਲੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ

ਅਧਿਐਨ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਮੋਨੋਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ।¹

ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ

ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ ਲਹੂ ਵਿਚਲੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਪੱਧਰ ਦੇ ਵਧਣ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਹੂ ਧਮਣੀਆਂ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।² ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਦੀ ਥਾਂ 'ਚੰਗੇ' ਮੋਨੋ ਅਤੇ ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।³

ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਲਹੂ ਵਿਚਲੇ ਸਮੁੱਚੇ ਅਤੇ "ਮਾੜੇ" ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਪੱਧਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।³ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਚਰਬੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਮ
- ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੇਟਿਡ ਤੇਲ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਫ਼ਾਸਟ ਫੂਡ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਫੂਡ

ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਲਹੂ ਵਿਚਲੇ ਸਮੁੱਚੇ ਅਤੇ ਐਲ.ਡੀ.ਐਲ. "ਮਾੜੇ" ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ; ਇਹ ਐਚ.ਡੀ.ਐਲ. "ਚੰਗੇ" ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।⁴ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਅਸਿੱਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੇਟਿਡ ਤੇਲ ਜਾਂ ਸੌਰਟਨਿੰਗ (ਮੋਣ) ਤੋਂ ਬਣੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਫ਼ਾਸਟ ਫੂਡ
- ਬਿਸਕੁਟ
- ਚਿਪਸ
- ਕਰੈਕਰਜ਼
- ਬੇਕ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ

ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ

ਖੁਰਾਕ ਵਿਚਲੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ - ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ "ਚੰਗੀਆਂ" ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀਆਂ ਲਹੂ ਵਿਚਲੇ ਮਾੜੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।⁵ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੌਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਉਹ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਮੋਨੋ ਅਤੇ ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।

ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਐਲ.ਡੀ.ਐਲ. "ਮਾੜੇ" ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਜੈਤੂਨ (ਆਲਿਵ) ਦਾ ਤੇਲ
- ਚਿੱਟੀ ਸਰ੍ਹੋਂ (ਕੈਨੋਲਾ) ਦਾ ਤੇਲ
- ਇਹਨਾਂ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਨਰਮ ਨੌਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੇਟਿਡ ਮਾਰਗਰੀਨ
- ਇਹਨਾਂ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਮੇਓਨੇਸ

ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਲਹੂ ਵਿਚਲੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।⁶ ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਕੁਸੁੰਭੇ (ਸੈਫ਼ਫਲਾਵਰ) ਦਾ ਤੇਲ
- ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ
- ਮੱਕੀ ਦਾ ਤੇਲ
- ਚਿੱਟੀ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ
- ਸੋਏ ਦਾ ਤੇਲ
- ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ
- ਇਹਨਾਂ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਨਰਮ ਨੌਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੇਟਿਡ ਮਾਰਗਰੀਨ
- ਇਹਨਾਂ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਮੇਓਨੇਸ

ਓਮੇਗਾ-3 ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਓਮੇਗਾ-6 ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀਆਂ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ (DHA, EPA) ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।⁷

ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਐਲਫਾ-ਲਿਨੋਲੋਨਿਕ ਐਸਿਡ (ALA)
 - ALA ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਇਕ ‘‘ਲੋੜੀਂਦਾ’’ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ALA ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ALA ਲਈਏ। ALA ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਚਿੱਟੀ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ, ਅਖਰੋਟ, ਭਰਪੂਰ ਅੰਡੇ, ਫਲੈਕਸ, ਨਰਮ ਮਾਰਗਰੀਨ ਅਤੇ ਮੇਓਨੇਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।⁸
- ਐਏਕੋਸੈਪੈਂਟਾਏਨੋਇਕ ਐਸਿਡ (EPA) + ਡੋਕੋਸਾਹੈਕਸਿਓਨੋਇਕ ਐਸਿਡ (DHA)
 - EPA ਅਤੇ DHA ਦਿਮਾਗ, ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। EPA ਅਤੇ DHA ਲਹੂ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਣਨ, ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਵੀ ਜਾਪਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਘਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।⁹⁻¹⁰

ਪਰੋਸਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

- ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਦਾ ਲੱਗਭੱਗ 20-35 ਫੀਸਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਹ 45-75 ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ 60-105 ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ ਹੈ।³
- ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੁਡ ਗਾਈਡ ਟੂ ਹੈਲਥੀ ਈਟਿੰਗ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 30-45 ਮਿਲੀ. ਜਾਂ 2-3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਖਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਇਸ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤੇਲ, ਸਲਾਦ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤੇਲ, ਮਾਰਗਰੀਨ ਅਤੇ ਮੇਓਨੇਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਮੱਖਣ, ਸਖਤ ਮਾਰਗਰੀਨ, ਨਾਰੀਅਲ ਅਤੇ ਖਜੂਰ ਦੇ ਤੇਲ, ਸੂਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਤੇ ਮੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਰਮ ਮਾਰਗਰੀਨ ਜਾਂ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ ਚੁਣੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀਆਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ www.healthyfats.ca 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਇਕ ਨਵੀਂ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀਮਤੀ ਖੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੇਗੀ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਓਟਾਰੀਓ

ਐਲਿਜ਼ਾਬੇਥ ਮੋਜ਼ਲ/ਕੋਟ ਹਾਨਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਪਬਲਿਕ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ

(416) 586-0180

emozel@national.ca/khanna@national.ca

ਈਸਟਰਨ ਕੈਨੇਡਾ

ਐਨਮੈਰੀ ਗ੍ਰੀਨ

ਐਮ.ਟੀ. ਐਂਡ ਐਲ.

(902) 420-1860 x234

agreene@mctl.ca

ਅਲਬਰਟਾ/ਮਨੀਟੋਬਾ

ਤਾਰਾ ਮੇਸਨ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਪਬਲਿਕ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ

(403) 531-0331 x260

tmason@national.ca

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਕਲੇਅਰ ਮੁਨਰੋ/ਗਵੀਨੀ ਚਿਉਂਗ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਪਬਲਿਕ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ

(604) 684-6655

cmunroe@national.ca/gcheung@national.ca

¹ ਰੋਨਾਲਡ ਪੀ. ਮੇਨਸਿੰਕ, ਪੀਟਰ ਐਲ. ਜ਼ੋਕ, ਆਰਨਲਡ ਡੀ.ਐਮ. ਕੋਸਟਰ, ਅਤੇ ਮਾਰਟਿਨ ਬੀ. ਕਾਟਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਸੀਰਮ ਦੀ ਐਚ.ਡੀ.ਐਲ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ 'ਤੇ ਅਤੇ ਸੀਰਮ ਲਿਪਿਡਜ਼ ਅਤੇ ਐਪੋਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨਜ਼ 'ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਫ਼ੈਟੀ ਐਸਿਡਜ਼ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ: 60 ਨਿਯੰਤ੍ਰਤ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸੂਖਮ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ। *ਅਮੈਰੀਕਨ ਜਰਨਲ ਕਲਿਨਿਕਲ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ* 2003 77: 1146-1155.

² ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰਾਂ ਬਾਰੇ ਤੱਥ ਪੱਤਰ, ਟ੍ਰਿਮਿੰਗ ਦਿ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਟ।
http://www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/english/faqs_tips_facts/fact_sheets/index.asp?fn=view&id=1288&idstring=6747%7C6739%7C6611%7C6504%7C6592%7C6593%7C6594%7C6467%7C6038%7C6040%7C1159%7C5758%7C5760%7C5762%7C5764%7C5766%7C4021%7C4032%7C4033%7C2701%7C2719%7C1047%7C2528%7C1357%7C986%7C2318%7C2084%7C2088%7C2357%7C2540%7C1350%7C1349%7C1331%7C2537%7C2538%7C1022%7C1017%7C1427%7C2518%7C952%7C966%7C1293%7C2383%7C2384%7C2523%7C2524%7C1093%7C1035%7C2356%7C2519%7C2451%7C1426%7C2359%7C2324%7C1358%7C950%7C1267%7C1032%7C1092%7C1178%7C996%7C2358%7C2319%7C1151%7C2526%7C2520%7C1288%7C1201%7C1329%7C1102%7C1197%7C1198%7C2527%7C987%7C2546%7C2525%7C1082%7C1296%7C1070 27 ਨਵੰਬਰ, 2006 ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ।

³ ਦਿ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆੱਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ, ਫ਼ੈਟ ਆਇਲਜ਼ ਐਂਡ ਡਾਇਟਰੀ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ।
<http://ww2.heartandstroke.ca/Page.asp?PageID=33&ArticleID=5326&Src=living&From=SubCategory> 27 ਨਵੰਬਰ, 2006 ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ।

⁴ ਕੁਈਲਾਰਡ, ਜੀਨ-ਪਿਐਰੇ ਅਤੇ ਹੋਰ। ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਐਚ.ਡੀ.ਐਲ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਪੱਧਰਾਂ ਉੱਪਰ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕਸਰਤ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੁਆਰਾ ਗਲਿਸੇਰਾਈਡਸ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਐਂਟੀਓਕਸਿਡੈਂਟ ਫ਼ਰੋਮ ਮੇਨ ਐਂਡ ਦਿ ਹੋਲਥ, ਰਿਸਕ ਫੈਕਟਰਜ਼, ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਐਂਡ ਜੈਨੇਟਿਕਸ (ਹੇਰੀਟੇਜ) ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਸਟੱਡੀ। *ਆਰਟੀਰੀਓਸਕਲਰ ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਿਸ ਆਇਓਲ* 2001 21: 1226-1232

⁵ ਕਾਰਸਨ, ਜੇ ਐਨ ਐਸ. ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਬੈਰੋਪੀ ਫ਼ਾਰ ਡਿਸਲਿਪਿਡੀਮੀਆ। *ਕਰੰਟ ਡਾਇਬਟਿਜ਼ ਰਿਪੋਰਟ*। 2003 ਅਕਤੂਬਰ; 3(5):397-40.

⁶ ਹੋਲਥ ਕੈਨੇਡਾ, ਟ੍ਰਾਂਸ ਫ਼ੈਟ। http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/index_e.html 27 ਨਵੰਬਰ, 2006 ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ।

⁷ ਸਕੋਟ, ਸੈਨ ਮੇਨਟੇਨਿੰਗ ਕਨਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਲਿਨੋਲਿਕ ਐਸਿਡਸ (ਕਲਾਸਜ਼) ਇਨ ਪਾਸਚਰ-ਫ਼ੈਡ ਬੀਫ਼।
http://forage.ildt.net/Repository/2005%20Grazing%20School%20Proceedings/5_2005GS_Proceedings_Scott_Timmerman_Thornton.pdf 27 ਨਵੰਬਰ, 2006 ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ।

⁸ ਬਰੋਨਾ, ਜੇ.ਟੀ.। ਆਦਮੀ ਵਿਚ (ਐਲਡਾ)-ਲਿਨੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਤੋਂ ਲੰਬੀ ਲੜੀ ਦੇ ਐਨ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡਾਂ ਵਿਚ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੀ ਯੋਗਤਾ। *ਕਲਿਨਿਕਲ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਕੋਅਰ*। 2002; 5:127-32

⁹ ਕਰੋਗ-ਸ਼ਮਿਟ, ਐਮ.ਸੀ. ਆਈਸੋਮਰਿਕ ਫ਼ੈਟੀ ਐਸਿਡਜ਼। ਮਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਉਲਝਣਾਂ। *ਲਿਪਿਡਸ*। 2001; 36: 997-1006.

¹⁰ ਵੇਲੋਨਜ਼ੁਏਲਾ, ਏ. ਅਤੇ ਮੋਰਗੈਡੋ, ਐਨ.। ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਉਦਯੋਗ ਵਿਚ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਆਈਸੋਮਰਸ। *ਬਾਇਓਲੋਜੀਕਲ ਰਿਸਰਚ*। 1999; 32:273-87