



Unilever Canada Inc.
160 Bloor Street East, Suite 1500
Toronto, Ontario M4W 3R2
Canada

Reception: 416-964-1857
Fax: 416-964-0294
www.unilever.ca

ਪਿਆਨ ਹਿੱਤ ਖਬਰਾਂ, ਸਿਹਤ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸੰਪਾਦਕ:

ਮੀਡੀਆ ਬਿਆਨ

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਦੁਆਰਾ “ਸਿਹਤਮੰਦ” ਚਰਬੀ ਖਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼

www.healthyfats.ca 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਸੋਖਾ ਹੈ

5 ਫ਼ਰਵਰੀ, 2007, (ਟੋਰੰਟੋ, ਓਟਾਵਾ) - ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ “ਚਰਬੀ” ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਤਾਂ ਇਹ ਡਰ ਕੇ ਸੁੰਗੜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਟੂ ਹੈਲਥੀ ਈਟਿੰਗ, ਦੇ ਅੱਜ ਜਾਰੀ ਹੋਏ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਅੰਕ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ “ਸਿਹਤਮੰਦ” ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਹ ਚਰਬੀਆਂ ਖਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਪਿਛਲੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਤੋਂ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਧਾਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਸਾਰੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ - ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਬਿਸਕੂਟ ਅਤੇ ਅਪੋਸਟਿਕ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਰਲਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ - ਅਤੇ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖਾਣੇ ਚੁਣਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਆਪਣੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ www.healthyfats.ca 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਨਵੀਂ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀਮਤੀ ਖੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੇਗੀ।

ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਕੈਨੇਡਾ, ਸਪਰੈਡਸ ਅਤੇ ਡਰੈਸਿੰਗਜ਼ (Spreads and Dressings) ਦੀ ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਸੋਰਨ ਮੈਕਲਿਓਡ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ “ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਬੜਾ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਹੈ ਕਿ ਨਵੀਂ ਗਾਈਡ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਆਪੀ ਮਾਹਿਰ ਰਾਏ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੋ ਅਤੇ ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀਆਂ ਸਮੇਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਬਦਲ ਕੇ ਖਾਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ।” ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਇਕ ਅਹਿਮ ਸਿਹਤ ਸੁਨੇਹਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ‘ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਲਈ। ਚੰਗੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਇਕ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।”

ਮੈਨੋ ਅਤੇ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀਆਂ ਲਹੂ ਵਿਚਲੇ “ਮਾੜੇ” ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਨੁਕੂਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ ਲਹੂ ਵਿਚਲੇ “ਮਾੜੇ” ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਮੌਨੋ ਹੋਏ ਕਾਰਕਾਂ ਵਜੋਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਬੜੇ ਚਿਰ ਤੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ ਬਾਰੇ ਭਰਮ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਚਰਬੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਅਧਿਐਨ ਮੁਤਾਬਕ ਖੋਜ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਧੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਘੱਟ (36% ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ ਦਰਅਸਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ।¹

ਬੀਸੈਲ® (Becel®), ਬਰਟੋਲੀ® (Bertolli®) ਅਤੇ ਹੈਲਮੈਨਜ਼® (Hellmann's®) ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਸੋਖਾ ਹੈ

ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਟੂ ਹੈਲਥੀ ਈਟਿੰਗ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ 30-45 ਮਿਲੀ. ਜਾਂ 2-3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਚਰਬੀ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਇਸ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤੇਲ, ਸਲਾਦ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤੇਲ, ਮਾਰਗਰੀਨ ਅਤੇ ਮੇਓਨੇਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬੀਸੈਲ® (Becel®), ਬਰਟੋਲੀ® (Bertolli®) ਅਤੇ ਹੈਲਮੈਨਜ਼® (Hellmann's®) ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣ ਕੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ “ਸਿਹਤਮੰਦ” ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਬੀਸੈਲ® ਮਾਰਗਰੀਨ** ਵਿਚ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਬੀਸੈਲ® ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੀ 2 ਛੋਟੇ ਚਮਚਾਂ (10 ਗ੍ਰਾਮ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ 4 ਗ੍ਰਾਮ ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ 2.5 ਗ੍ਰਾਮ ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੀਸੈਲ® ਮਾਰਗਰੀਨ ਓਮੇਗਾ-3 ਪੋਲੀਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਦਾ ਵੀ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- **ਬਰਟੋਲੀ® ਜੈਤੂਨ (ਅੱਲਿਵ) ਦਾ ਤੇਲ** ਉਚ ਮਿਆਰ ਦੇ ਜੈਤੂਨ (ਆਲਿਵ) ਦੇ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਹੈਲਮੈਨਜ਼® ਮੇਓਨੇਸ** ਵਿਚ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਚਿੱਟੀ ਸਰ੍ਹੋਂ (ਕੈਨੋਲਾ) ਦੇ ਤੇਲ ਤੋਂ ਬਣਿਆ, ਹੈਲਮੈਨਜ਼ ਪੋਲੀਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਨੁਸਖੇ ਇਥੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਮੱਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਨੋਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਿਨੇਟਿਡ ਬੀਸੈਲ ਮੱਖਣ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ; ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ 80 ਫੀਸਦੀ ਘੱਟ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਬੇਕਿੰਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਓ।
- ਬਰਟੋਲੀ ਐਕਸਟ੍ਰਾ ਵਿਰਜਿਨ ਅੱਲਿਵ ਆਇਲ ਦੇ 2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਸਲਾਦ ਉਪਰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋ, ਜਿਸ ਦੇ ਹਰੇਕ 10 ਮਿਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਵਿਚ 6 ਗ੍ਰਾਮ ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਅਤੇ 1 ਗ੍ਰਾਮ ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਹੈਲਮੈਨਜ਼ ਮੇਓਨੇਸ ਦਾ 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਸੈਂਡਵਿਚ ਉਪਰ ਲਗਾਓ। ਹੈਲਮੈਨਜ਼ ਵਿਚ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਕੋਕ ਨੂੰ ਬੇਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿੱਲ੍ਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਮੱਖਣ ਦੇ ਬਦਲੇ ਹੈਲਮੈਨਜ਼ ਮੇਓਨੇਸ ਨੂੰ ਪਾਓ।
- ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਸਖਤ ਮਾਰਗਰੀਨ ਦੀ ਥਾਂ ਨਰਮ, ਨੋਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਿਨੇਟਿਡ ਮਾਰਗਰੀਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਸੈਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਹਰੇਕ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਵਿਚ 4.0 ਗ੍ਰਾਮ ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਅਤੇ 2.5 ਗ੍ਰਾਮ ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮੀਟ ਨੂੰ ਤਲਣ ਲਈ ਜਾਂ ਲੇਪ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕੜਾਹੀ ਵਿਚ ਬਰਟੋਲੀ ਕਲਾਸਿਕੋ ਅੱਲਿਵ ਆਇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਬਰਟੋਲੀ ਵਿਚ ਹਰੇਕ 10 ਮਿਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਵਿੱਚ 6 ਗ੍ਰਾਮ ਮੋਨੋਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ 1 ਗ੍ਰਾਮ ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਉਹ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਮੋਨੋ ਅਤੇ ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਦੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ ਮੀਡੀਆ ਲਈ ਫ੍ਰੈਂਚ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਮੈਂਡਰਿਨ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਜੋਂ ਬੋਲਦੇ ਹਨ।

ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਬਾਰੇ

ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਉਤਪਾਦ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਯੂਨੀਲੀਵਰ (NYSE: UL, UN) ਦਾ ਟੀਚਾ ਪੋਸ਼ਣ, ਸਿਹਤ, ਅਰੋਗਤਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਜਾਨ ਫੂਕਣਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਪਤਕਾਰ ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਦੇ 1500 ਲੱਖ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ, ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਖੇਡਦੇ ਹਾਂ, ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਵਿਚ ਲੱਗਭੱਗ 100 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ 230,000 ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਨ ਅਤੇ 2005 ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਸਲਾਨਾ ਆਮਦਨ € 39.7 ਅਰਬ ਸੀ।

ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਬਸਤੇ ਵਿਚ 400 ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਮੋਹਰੀ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਬੀਸੈਲ®, ਲਿਪਟਨ®, ਰੈਡ ਰੋਜ਼®, ਸਲਿੱਮ-ਫ਼ਾਸਟ®, ਹੈਲਮੈਨਜ਼®, ਨੋਰ®, ਬਰਾਇਰਜ਼®, ਪੋਪਸਿਕਲ®, ਬਰਟੋਲੀ®, ਸੰਨਲਾਈਟ®, ਐਕਸ®, ਵੈਸਲੀਨ®, ਵਿਮ®, ਕਿਊ-ਟਿਪਸ®, ਡੱਵ®, ਸੁਏਵ®, ਅਤੇ ਡਿਗਰੀ®। ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਵਿਚ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿਚ ਲੱਗਭੱਗ 2000 ਲੋਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨੇ 2005 ਵਿਚ 1.6 ਬਿਲੀਅਨ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਕੀਤੀ।

ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.unilever.com 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ www.unilever.ca 'ਤੇ ਦੇਖੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਓਟਾਰੀਓ
ਐਲਿਜ਼ਾਬੇਥ ਮੋਜ਼ਲ/ਕੇਟ 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/qcheung@national.ca

¹ ਮਿਲਵਾਰਡ ਬਰਾਊਨ ਗਲੋਬਲ ਟਰੈਕਿੰਗ ਸਟੱਡੀ, 2005 (Millward Brown Global Tracking Study, 2005)।