

# در رابطه با چربی ترنس. بریتیش کلمبیا مقررات جدیدی وضع کرده است.

از ۳۰ سپتامبر ۲۰۰۹. همه تاسیسات خدمات غذایی بریتیش کلمبیا در رابطه با همه مواد غذایی که در اختیار دارند. برای آماده سازی غذا مورد استفاده قرار می دهند. سرو می کنند یا برای فروش عرضه می نمایند باید سه قانون زیر را رعایت کنند:

- ۱ - مستندسازی مواد غذایی (لیست ترکیبات، جدول "حقایق تغذیه" یا برگه مشخصات محصول) باید در محل وجود داشته و بنابه درخواست. به مسئول بهداشت محیط زیست عرضه گردد.
- ۲ - همه مارگارین های نرم مالیدنی روغن ها تحت محدودیت ۲٪ چربی ترنس (نوعی چربی اشباع شده) یا کمتر به نسبت تمامی محتویات چربی قرار می گیرند.
- ۳ - همه انواع دیگر مواد غذایی تحت محدودیت ۵٪ چربی ترنس یا کمتر نسبت به تمامی محتویات چربی قرار می گیرند.



برای اطلاعات در مورد مقررات چربی ترنس و اینکه چگونه ممکن است در مورد تاسیسات شما صدق کند. از تارنمای [www.restricttransfat.ca](http://www.restricttransfat.ca) مراجعه کنید یا برای صحبت با یک متخصص تغذیه HealthLink بریتیش کلمبیا با **8-1-1 تماس بگیرید.** 8-1-1 خدمات ترجمه نیز عرضه می کند.



ActNowBC



**INGREDIENTS:** SUGAR, WHOLE EGGS, ENRICHED BLEACHED FLOUR, SOY OIL, WATER, VEGETABLE SHORTENING (PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN, COTTONSEED AND/OR CANOLA OILS), FOOD STARCH – MODIFIED, CULTURED YOGURT, WHEAT GLUTEN, SALT, MONO-DIGLYCERIDES, SODIUM ALUMINUM PHOSPHATE

## Nutrition Facts

Yogurt Cake

Serving Size 1 SLICE (57g)

Amount	% Daily Value
Calories 250	
<b>Fat 14 g</b>	<b>22%</b>
Saturated 2.5 g	<b>13%</b>
+ Trans 0.5 g	
Cholesterol 55 mg	<b>18%</b>
Sodium 280 mg	<b>12%</b>
Carbohydrate 29 g	<b>10%</b>
Fibre 1 g	<b>4%</b>
Sugars 17 g	
Protein 4 g	
Vit A 0%	Vit C 0%
Calcium 4%	Iron 6%

برای دریافتن این مطلب که آیا محدودیتهای ۲٪ و ۵٪ چربی ترنس در رابطه با غذاهای موجود در تاسیسات شما رعایت می شود یا خیر، گامهای زیر را دنبال کنید:

۱ - لیست مواد متشکله (**Ingredients**) را بخوانید و به دنبال کلمات زیر باشید:  
 "جزئی تبدیل به هیدروژن شده" (hydrogenated). "تبدیل به هیدروژن شده"  
 (partially hydrogenated). "مارگارین" (margarine). یا "روغن" (shortening).

۲ - اگر غذایی دارای هیچکدام از این مواد متشکله نیست، خارج از محدودیت های مورد نظر قرار داشته و می تواند در تاسیسات شما مورد استفاده قرار گیرد.

۳ - اگر غذایی دارای یکی یا بیشتر از این مواد متشکله است، جدول حقایق تغذیه (**Nutrition Facts**) را بخوانید و درصد محتویات چربی ترنس را به طریق زیر محاسبه کنید:

چربی ترنس (به گرم) ÷ جمع چربی (به گرم) × ۱۰۰ = % چربی ترنس مجموع  
 محتویات چربی

۴ - اگر در مورد غذایی محدودیت های ۲٪ و ۵٪ چربی ترنس رعایت شده، می توانید از آن غذا در تاسیسات خود استفاده کنید.

با استفاده از جدول "حقایق تغذیه"، این محصول محدودیت ۵٪ چربی ترنس را رعایت می کند:

۰.۵ گرم چربی ترنس ÷ ۱۴ گرم مجموع چربی × ۱۰۰ = ۳.۵۷٪ چربی ترنس در مجموع محتویات چربی

برای کمک بیشتر در محاسبه چربی ترنس از [www.restricttransfat.ca/trans\\_fat\\_calculator](http://www.restricttransfat.ca/trans_fat_calculator) دیدن کنید.