

브리티시 컬럼비아 주 새로운 트랜스 지방 규제 채택



한국 식품서비스업체를 위한 안내

트랜스 지방이란 무엇인가?

트랜스 지방은 지방의 한 종류입니다. 식품에는 두 가지 종류의 트랜스 지방이 있습니다.

- 인공적으로 생성된 트랜스 지방은 부분 수소 첨가 지방과 기름, 이를 이용하여 만든 식품(예: 미리 튀겨놓은 인스턴트 면)에 들어 있습니다. 트랜스 지방은 다른 어느 종류의 지방보다 심장 건강에 더 해롭습니다.
- 자연적으로 생기는 트랜스 지방은 쇠고기, 염소, 버터 및 크림과 같은 반추동물 육류와 유제품에 포함되어 있습니다. 이는 인공적으로 생성된 트랜스 지방에 비해 심장 건강에 덜 해롭습니다.

BC 트랜스 지방 규제

2009년 9월 30일을 기준으로, 모든 BC 식품서비스업체는 판매 사업장에 있고, 음식 판매 준비에 사용하거나, 서빙하거나 판매하는 모든 식품에 대해 세 가지 규제 요건을 충족시켜야 합니다.

1. 사업장에 있는 모든 식품에 관한 문서를 사업장에 보관하고 요청 시 환경보건부 담당자에게 제공해야 합니다(성분, 영양정보표 또는 제품 상세 정보).
2. 모든 소프트 스프레드용 마가린과 기름은 전체 지방 함량 중 트랜스 지방 함량이 2% 이하여야 합니다.
3. 모든 기타 식품은 전체 지방 함량 중 트랜스 지방 함량이 5% 이하여야 합니다.

2% 및 5% 트랜스 지방 규제사항에서 제외되는 식품은 다음과 같습니다.

- 트랜스 지방의 유일한 출처가 유제품과 반추동물 육류 (즉 자연적으로 생성된 트랜스 지방)인 식품
- 캐나다 영양정보표가 부착된 사전 가공 포장된 식품으로, 일체의 변경사항 없이 소비자에게 판매 또는 직접 제공하는 식품 (예: 개봉하지 않은 포장 식품)

한국 식품서비스업체에서 인공적으로 생성된 트랜스 지방이 들어있을 만한 식품에는 어떤 것이 있습니까?

전통적인 한국 식품에는 인공적으로 생성된 트랜스 지방이 적은 편입니다. 그러나 한국 식품서비스업체에서 사용하는 식품 중 부분적으로 수소가 첨가된 기름이 포함된 식품에 인공적으로 생성된 트랜스 지방이 들어 있을 수 있습니다.

조리 및 튀김에 사용한 식품:

- 액상 및 고형 식물성 쇼트닝
- 튀김 기름

제빵제과에 사용한 식품:

- 제빵제과/고형 마가린
- 롤-인 쇼트닝
- 아이싱, 필링, 휘핑 토핑
- 퍼프 패스트리 반죽/파이 크러스트

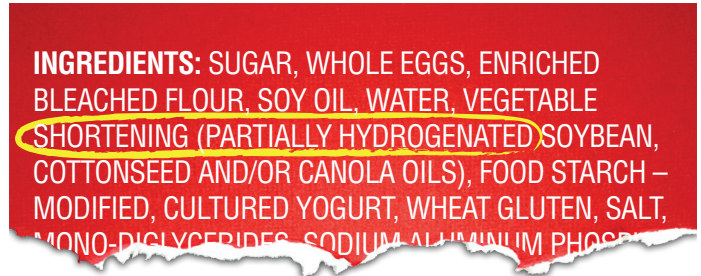
즉석 식품:

- 제빵제과류, 패스트리 및 디저트
- 사전에 빵가루를 묻히거나 반죽되었거나 튀긴 식품
- 덩플링(만두)
- 인스턴트 누들 (라면)



사업장의 식품이 2% 및 5% 트랜스 지방 규제사항을 충족시키는지 확인하려면, 다음 절차를 사용하십시오.

1. “수소 첨가(hydrogenated)”, “부분 수소 첨가 (partially hydrogenated)”, “마가린(margarine)” 또는 “쇼트닝(shortening)”이 있는지 성분 (Ingredients) 목록을 읽어 보십시오.
2. 식품에 이러한 성분이 포함되어 있지 않다면, 규제사항을 충족시키므로 사업장에서 사용할 수 있습니다.



3. 식품에 이러한 성분이 하나 이상 들어 있는 경우, 영양정보표(Nutrition Facts)를 읽고 다음과 같이 트랜스 지방 함량의 퍼센트를 계산합니다.

$$\frac{\text{트랜스 지방(g)}}{\text{전체 지방(g)}} \times 100 = \text{전체 지방 함량 중 트랜스 지방 \%}$$

4. 식품이 2%, 5% 트랜스 지방 규제사항을 충족시키는 경우, 사업장에서 이용가능 합니다.

이 영양정보표에 따라, 이 제품은 5% 트랜스 지방 규제사항을 충족시킵니다.

$$\frac{0.5\text{g 트랜스 지방}}{14\text{g 전체 지방}} \times 100 = \text{전체 지방 함량 중 3.57\% 트랜스 지방}$$

트랜스 지방 계산에 도움이 필요하시면,
www.restricttransfat.ca/trans_fat_calculator를
 방문하거나 HealthLink BC 영양사에게 8-1-1로
 문의하십시오.

Nutrition Facts	
Yogurt Cake	
Serving Size 1 SLICE (57g)	
Amount	% Daily Value
Calories 250	
Fat 14 g	22%
Saturated 2.5 g	13%
+ Trans 0.5 g	
Cholesterol 55 mg	18%
Sodium 280 mg	12%
Carbohydrate 29 g	10%
Fibre 1 g	4%
Sugars 17 g	
Protein 4 g	
Vit A 0%	Vit C 0%
Calcium 4%	Iron 6%

트랜스 지방 규제사항을 충족시키는 다른 대체 제품은 어떻게 찾을 수 있습니까?

다른 대체용 제품이 필요한 경우, 공급업체에 문의하거나 www.restricttransfat.ca를 방문하여 제품 목록을 검토하십시오.

사용하는 쇠고기에 트랜스 지방 함유량이 많습니다. 제 식품서비스업체에서 계속하여 사용할 수 있습니까?

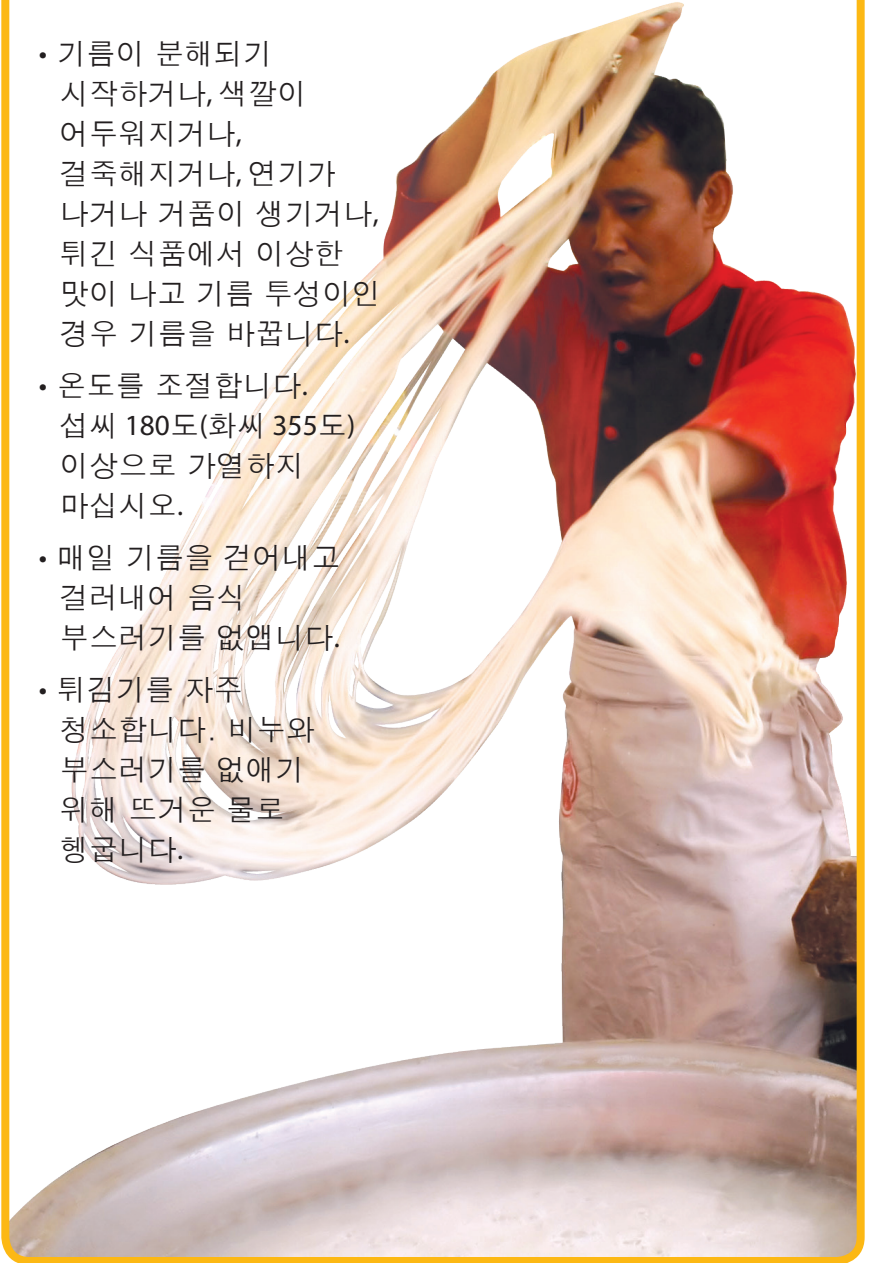
쇠고기에는 자연적으로 생성된 트랜스 지방 함유량이 많습니다. 트랜스 지방의 유일한 출처가 자연적으로 생성된 트랜스 지방인 식품에는 트랜스 지방 규제사항이 적용되지 않으므로, 귀하의 식품서비스업체에서 쇠고기를 계속하여 사용할 수 있습니다.

규제는 어떻게 시행됩니까?

환경보건부 담당자(보건 검사관)가 식품 안전 검사의 일환으로 새로운 규제요건을 시행할 것입니다. 검사관이 귀하의 업체 식품이 트랜스 지방 규제사항을 충족시키는지 확인하기 위해 모든 식품의 성분, 영양정보표, 제품 상세 정보를 요청할 것입니다.

기름/쇼트닝의 튀김 수명을 어떻게 연장할 수 있습니까?

- 기름이 분해되기 시작하거나, 색깔이 어두워지거나, 걸죽해지거나, 연기가 나거나 거품이 생기거나, 튀긴 식품에서 이상한 맛이 나고 기름 투성이인 경우 기름을 바꿉니다.
- 온도를 조절합니다. 섭씨 180도(화씨 355도) 이상으로 가열하지 마십시오.
- 매일 기름을 걷어내고 걸러내어 음식 부스러기를 없앱니다.
- 튀김기를 자주 청소합니다. 비누와 부스러기를 없애기 위해 뜨거운 물로 헹굽니다.



추가 정보는 어디에서 구할 수 있습니까?

트랜스 지방 규제 및 이 규제가 귀하의 시설에 어떻게 적용될 것인지에 대해서는 www.restricttransfat.ca에서 조회하거나 **HealthLink BC 영양사에게 8-1-1로 문의하십시오.**

8-1-1에서는 통역 서비스를 제공합니다.