

# British Columbia có Quy Định Mới về Trans Fat



## Những lời khuyên đối với các Cơ Sở Dịch Vụ Thực Phẩm Việt Nam

### Trans fat là gì?

Trans fat là một loại chất béo. Có hai loại trans fat trong đồ ăn thường ngày.

- Loại trans fat được sản xuất công nghiệp tìm thấy trong chất béo và dầu được hydro hóa một phần và bất kỳ loại dầu ăn hoặc thực phẩm nào làm từ loại chất béo này, như mì ăn liền đã được chiên trước. Trans fat nguy hiểm đối với tim hơn bất kỳ loại chất béo nào khác.
- Trans fat tự nhiên có trong thịt của loài động vật nhai lại và các sản phẩm từ sữa, bao gồm thịt bò, thịt dê, bơ, và kem. Nó không có tác động làm hại cho tim như trans fat sản xuất công nghiệp.

### Quy Định về Trans Fat của BC

Kể từ ngày 30 tháng Chín 2009, tất cả những nơi làm dịch vụ thực phẩm tại BC phải thỏa mãn ba yêu cầu quy định cho toàn bộ thực phẩm dùng tại chỗ, thực phẩm dùng để chế biến, và thực phẩm để phục vụ hoặc bày bán:

1. Phải để chứng từ về thực phẩm ngay tại chỗ và phải cung cấp cho Viên Chức Phụ Trách Sức Khỏe và Môi Trường khi có yêu cầu (các danh mục thành phần thực phẩm, bảng Thông Tin Đầy Đủ về Dinh Dưỡng hoặc tờ chỉ định về sản phẩm) đối với tất cả các thực phẩm trong cơ sở của quý vị.
2. Tất cả bơ thực vật (margarine) mềm có thể phết lên thực phẩm và dầu ăn phải đạt mức hạn chế về lượng trans fat từ 2% trở xuống trong tổng lượng chất béo.
3. Tất cả các loại thực phẩm khác phải đạt mức hạn chế về lượng trans fat từ 5% trở xuống trong tổng lượng chất béo.

Thực phẩm được miễn các hạn chế 2% và 5% trans fat bao gồm:

- Thực phẩm có nguồn trans fat duy nhất từ các sản phẩm sữa và thịt động vật nhai lại (tức là trans fat tự nhiên).
- Thực phẩm gói sẵn với bảng Thông Tin Đầy Đủ về Dinh Dưỡng của Canada được bán hay cung cấp trực tiếp cho người tiêu dùng mà không thay đổi gì (tức là gói không được mở).

# Thực phẩm nào có thể có trans fat sản xuất công nghiệp trong cơ sở dịch vụ thực phẩm Việt Nam?

Món ăn Việt Nam truyền thống có hàm lượng trans fat sản xuất công nghiệp thấp. Tuy nhiên, thực phẩm sử dụng trong cơ sở dịch vụ thực phẩm Việt Nam có dầu được hydro hóa một phần có thể có trans fat sản xuất công nghiệp.

## Thực phẩm sử dụng khi nấu và chiên:

- Mỡ thực vật ở dạng lỏng hay đặc
- Dầu chiên ngập

## Thực phẩm sử dụng để nướng:

- Bơ thực vật nướng/cứng
- Mỡ thực vật để phết vào bánh bao ngọt, bánh Đan mạch
- Lớp bao ngoài đồng cứng, nhồi hoặc đánh kem
- Bột nhào/vỏ bánh bao

## Thực phẩm làm sẵn

- Các đồ nướng, bánh ngọt, đồ tráng miệng
- Bánh mì chưa nướng, bột làm bánh hay thực phẩm chiên
- Chả giò
- Mì ăn liền



## Để biết thực phẩm trong cơ sở của quý vị có đáp ứng các hạn chế về trans fat 2% và 5% không, hãy theo các bước sau đây:

1. Đọc danh mục thành phần (**Ingredients**) để tìm những chữ sau: “hydro hóa” (hydrogenated), “có một phần hydro hóa” (partially hydrogenated), “bơ thực vật” (margarine) hoặc “mỡ pha” (shortening).
2. Nếu thực phẩm không có thành phần nào nêu trên, thì nó đáp ứng các hạn chế và có thể sử dụng ở cơ sở của quý vị.
3. Nếu thực phẩm có một hoặc nhiều thành phần nêu trên, xin đọc bảng Thông Tin Đầy Đủ về Dinh Dưỡng (**Nutrition Facts**) và tính toán số phần trăm hàm lượng trans fat như sau:

$$\text{Trans fat (g)} \div \text{tổng lượng chất béo (g)} \times 100 = \text{\% hàm lượng trans fat trong tổng lượng chất béo}$$

4. Nếu thực phẩm đạt mức hạn chế về trans fat 2% và 5%, quý vị có thể sử dụng thực phẩm này trong cơ sở của mình.

Sử dụng bảng Thông Tin Đầy Đủ về Dinh Dưỡng này, sản phẩm này đáp ứng hạn chế về trans fat 5%:

$$0,5\text{g trans fat} \div 14\text{g tổng lượng chất béo} \times 100 = 3,57\% \text{ hàm lượng trans fat trong tổng lượng chất béo}$$

Để được giúp đỡ thêm về cách tính toán trans fat, xin ghé thăm trang [www.restricttransfat.ca/trans\\_fat\\_calculator](http://www.restricttransfat.ca/trans_fat_calculator) hay gọi 8-1-1 để nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng của HealthLink BC.

**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	
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%

## Tôi tìm một sản phẩm thay thế đáp ứng các hạn chế về trans fat như thế nào?

Nếu quý vị cần một sản phẩm thay thế, xin nhà cung cấp của quý vị hay ghé thăm trang [www.restricttransfat.ca](http://www.restricttransfat.ca) và xem Danh Mục Sản Phẩm.

## Thịt bò tôi sử dụng có hàm lượng trans fat cao. Tôi có thể tiếp tục sử dụng nó trong cơ sở dịch vụ thực phẩm của mình không?

Thịt bò có hàm lượng trans fat tự nhiên cao. Có thể sử dụng thịt bò trong cơ sở dịch vụ thực phẩm của quý vị vì các hạn chế về trans fat không áp dụng cho thực phẩm có chứa một nguồn trans fat duy nhất là trans fat tự nhiên.

## Quy định này được thực thi như thế nào?

Các Chuyên Viên Y Tế Môi trường (thanh tra y tế) sẽ thực thi các yêu cầu quy định mới như là một phần của công việc thanh tra an toàn thực phẩm của họ. Họ sẽ yêu cầu một danh mục thành phần, bảng Thông Tin Đầy Đủ về Dinh dưỡng, hay tờ quy cách sản phẩm đối với tất cả thực phẩm trong cơ sở của quý vị để xem thực phẩm có đáp ứng các hạn chế về trans fat không.

## Tôi có thể tăng thời gian sử dụng của dầu/mỡ thực vật của mình như thế nào?

- Thay dầu khi nó bắt đầu hồng; khi dầu trở nên sẫm màu, đặc, bốc khói, hay sủi bọt, hay thực phẩm chiên không có mùi thơm nữa và có lớp mỡ dính bên ngoài.
- Kiểm soát nhiệt độ. Đừng để nhiệt độ lên trên 180°C (355°F).
- Loại bỏ các mẫu vụn thực phẩm bằng cách gạn dầu và lọc hàng ngày.
- Rửa chảo thường xuyên. Tráng sạch bằng nước nóng để loại bỏ xà phòng và các mẫu vụn còn sót lại.



## Tôi có thể đến đâu để có thêm thông tin?

Để có thông tin về quy định đối với trans fat và việc áp dụng quy định này vào cơ sở của quý vị như thế nào, xin ghé thăm [www.restricttransfat.ca](http://www.restricttransfat.ca) hay gọi **8-1-1** để nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng của HealthLink BC.

8-1-1 có các dịch vụ dịch thuật.