

卑詩省發佈新的反式脂肪限量條例



為中式食肆提供的服務貼士

什麼是「反式脂肪」？

反式脂肪是一種脂肪。飲食中有兩類反式脂肪。

- 工業生產的反式脂肪見於經部份氫化加工的脂肪和油，以及使用這些脂肪和油製成的食物，例如已炸即食麵。與任何其他脂肪相比，反式脂肪對心臟健康危害最大。
- 天然形成的反式脂肪見於反芻動物的肉類和乳製品，包括牛肉、羊肉、牛油和奶油（忌廉）。它們對心臟健康的影響與工業生產的反式脂肪不同。

卑詩省反式脂肪限量條例

自 2009 年 9 月 30 日起，卑詩省的所有食肆必須符合所有食品在製做工場、配製使用及銷售供應方面的三項管理要求：

1. 對於您的食肆的所有食品，來往文件必須放在現場，一經要求，即提供給環境健康官員（材料單、營養資料表或產品規格表）。
2. 所有軟質人造牛油和油的反式脂肪份量必須佔脂肪總量的 2% 或更低。
3. 所有其他食品的反式脂肪份量必須佔脂肪總量的 5% 或更低。

免除 2% 和 5% 反式脂肪份量限制的食品包括：

- 其反式脂肪的唯一來源來自乳製品和反芻動物的肉類的食品（即天然產生的反式脂肪）。
- 有加拿大營養成份列表 (Canadian Nutrition Facts) 且未經改造（即包裝未開封）出售或提供給消費者的已包裝食品。

我們衷心感謝中僑護理服務協會 (S.U.C.C.E.S.S. Multi-Level Care Society) 的食品服務經理兼行政主廚 Mickey Tse，感謝他為篇寫以上資料付出的時間和專業意見。

在中式食肆中，什麼食品可能含有工業生產的反式脂肪？

在使用於燒煮和煎炸的食品裡：

- 流質和固體植物酥油
- 煎炸用油

在使用於烘焙的食品裡：

- 烘焙用的硬質人造牛油
- 裹入酥油
- 鬆餅麵團／餡餅外皮

現成食品：

- 叉燒酥和咖喱雞酥
- 甜品，例如蘋果撻和蛋撻，中式奶油甜酥或蛋糕
- 預先濕麵粉、濕麵糊或煎炸的食品
- 雞蛋卷和春卷
- 即食麵



要查證您食肆的食品是否符合 2% 和 5% 反式脂肪的份量限制，請使用以下步驟：

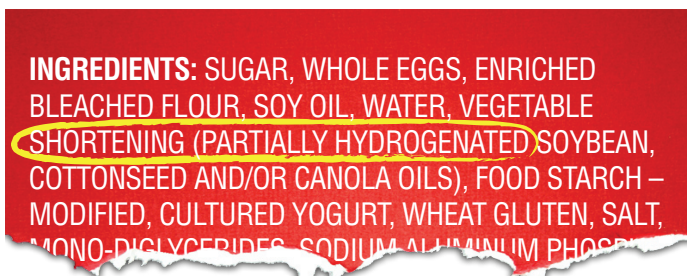
1. 閱讀成份清單 (**Ingredients**)，尋找以下詞語：「氫化」(hydrogenated)、「部份氫化」(partially hydrogenated)、「人造牛油」(margarine) 或「酥油」(shortening)。
2. 如果食品沒有這些成份，便屬符合份量限制，並可以在您的食肆中使用。
3. 如果成份清單上有一種或多種這些成份，請閱讀營養成份列表 (**Nutrition Facts**) 並按照以下方法計算反式脂肪含量：

$\text{反式脂肪 (公克)} \div \text{脂肪總量 (公克)} \times 100 =$
反式脂肪佔脂肪總量的百分比

4. 如果食品符合 2% 和 5% 的反式脂肪份量限制，您便可以在您的食肆中使用這些食品。

使用此營養成份列表 (Nutrition Facts)，該產品符合 5% 的反式脂肪份量限制：

$0.5 \text{ 公克反式脂肪} \div 14 \text{ 公克脂肪總量} \times 100 =$
反式脂肪佔脂肪總量的 3.57%



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%

如需要計算反式脂肪的更多協助，請瀏覽
www.restricttransfat.ca/trans_fat_calculator
或致電 8-1-1，與 HealthLink BC 的營養師聯絡。

我如何找到符合反式脂肪份量限制的替代品？

如果您需要替代品，請詢問您的供貨商，或瀏覽 www.restricttransfat.ca 並查閱產品清單 (Product List)。

我能否繼續使用豬油？

也許可以。豬油是一種動物性脂肪，除非已被部份氫化，否則天然豬油不含反式脂肪。您需要核對豬油的成份清單 (如第 2 頁上列出的成份清單)。如果豬油產品含有 5% 反式脂肪或更少的脂肪總量，則其符合份量限制，可以在您的食肆中使用。

此項限量條例如何實施執行？

環境健康官 (Environmental Health Officer) (健康檢查員) 將強制執行以上新的條例規定，作為其食品安全檢查的一部份。他們會向您的食肆索取所有食品的成份清單、營養成份列表 (Nutrition Facts) 或產品規格表，以檢查食品是否符合反式脂肪份量限制。

我如何延長我的油／酥油的煎炸可用時間？

- 當油開始分解、變黑、變稠、冒煙、起泡、或炸出來的食物變味且變得油膩時，便要換油。
- 控制溫度。加熱不要超過 180°C (355°F)。
- 每天撇清和過濾食油，除去油中的食物碎屑。
- 經常清潔油鍋。用熱水沖洗，去除皂液和碎屑。



我從哪裡可得到更多資訊？

關於反式脂肪限量條例及其如何應用於您的食肆的資訊，請瀏覽 www.restricttransfat.ca 或致電 **8-1-1**，與 HealthLink BC 的營養師聯絡。
8-1-1 提供翻譯服務。