

# British Columbia có quy định mới về chất béo chuyển hóa.

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

1. Phải để tài liệu 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, nhãn Thành Phần Dinh Dưỡng hoặc tờ ghi đặc điểm sản phẩm).
2. Tất cả bơ thực vật có thể phết lên thực phẩm và dầu ăn phải đạt mức hạn chế về lượng chất béo chuyển hóa từ 2% trở xuống trong tổng lượng chất béo.
3. Tất cả thực phẩm khác phải đạt mức hạn chế về lượng chất béo chuyển hóa từ 5% trở xuống trong tổng lượng chất béo.



Để biết thông tin quy định về chất béo chuyển hóa xem thông tin này có thể áp dụng cho phương tiện của quý vị ra sao, xin vào xem trang [www.restricttransfat.ca](http://www.restricttransfat.ca) hoặc gọi 8-1-1 để nói chuyện với chuyên gia về dinh dưỡng của HealthLink BC. 8-1-1 có sẵn dịch vụ thông dịch.



ActNowBC



HEART &  
STROKE  
FOUNDATION  
OF CANADA

Finding answers. For life.™

## Để biết xem thực phẩm tại cơ sở của quý vị có đạt mức hạn chế 2% và 5% lượng chất béo chuyển hóa không, xin làm theo những bước sau đây:

1. Đọc danh mục thành phần (**Ingredients**) để tìm những từ ngữ sau: (hydrogenated) “hydro hóa”, (partially hydrogenated) “hydro hóa một phần” (margarine) “bơ thực vật” hoặc (shortening) “mỡ pha”.
2. Các thực phẩm không có những thành phần này là đạt mức hạn chế và có thể được dùng trong cơ sở của quý vị.
3. Nếu thực phẩm có một hoặc nhiều thành phần nêu trên, xin đọc nhãn Thành Phần Dinh Dưỡng (**Nutrition Facts**) và tính toán số phần trăm của phần chất béo chuyển hóa như sau:  
**chất béo chuyển hóa (g) ÷ tổng lượng chất béo (g) 100 = % lượng chất béo chuyển hóa trong tổng lượng chất béo**
4. Nếu thực phẩm đạt mức hạn chế 2% và 5% lượng chất béo chuyển hóa, quý vị có thể sử dụng thực phẩm trong cơ sở của mình.

Dùng nhãn Thành Phần Dinh Dưỡng, sản phẩm này đạt mức hạn chế 5% lượng chất béo chuyển hóa:

**0,5 g chất béo chuyển hóa ÷ 14 g tổng lượng chất béo 100 = 3,57 % lượng chất béo chuyển hóa trong tổng lượng**

**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%

Muốn được giúp đỡ thêm để tính toán chất béo chuyển hoá xin vào xem trang mạng [www.restricttransfat.ca/trans\\_fat\\_calculator](http://www.restricttransfat.ca/trans_fat_calculator)