

## 逐步淘汰反式脂肪

### 劍橋市餐館與飲食店的反式脂肪須知

#### 劍橋市為何要禁止餐飲業使用反式脂肪？

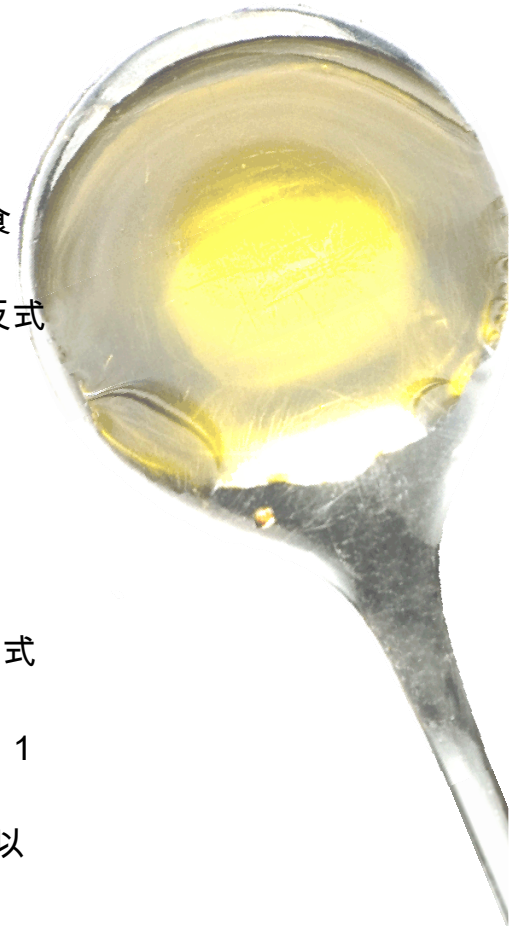
營養成分表可以幫助消費者避免購買商店裡含有反式脂肪的食品。然而人們在外面用餐時，無從得知所吃的東西裡有沒有反式脂肪。

#### 新條例簡介

劍橋市於 2009 年將不再允許供應顧客的食物中使用含人造反式脂肪的原料。此條例將分兩個階段施行，分別於 2009 年 7 月 1 日和 2009 年 10 月 1 日開始。除中小學外，此條例不適用於以製造商原有的密封包裝向顧客出售的食品。

#### 自 2009 年 7 月 1 日起

除非產品標籤或製造商資訊表明每份含反式脂肪的量不到 0.5 公克，煎炸烤或塗抹使用的液體油、起酥油、人造奶油都不可含有部分氫化脂肪（人造反式脂肪）。



2009 年 10 月 1 日前可繼續將含有人造反式脂肪的產品作為菜譜原料或用於油炸麵糊和發麵糰。

### 自 2009 年 10 月 1 日起

除以帶有營養成分表的製造商原有密封包裝出售的食品外，所有供應或存放的食物中人造反式脂肪的含量都必須少於每份 0.5 公克。

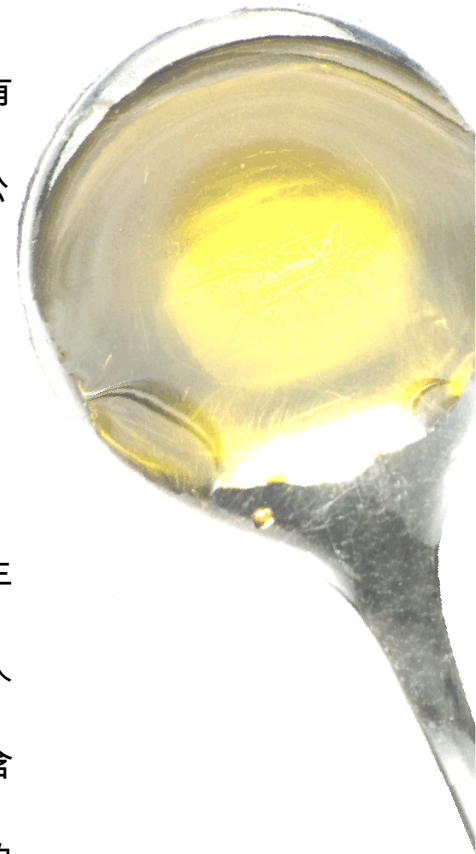
### 什麼是反式脂肪？

絕大部分反式脂肪都是用在液體植物油中加入氫氣的工業製程生成的人造產物。肉類和乳製品中有少量天然形成的反式脂肪。人造反式脂肪會提高人體「壞」膽固醇含量和降低「好」膽固醇含量，因此增加罹患心臟病的風險。新的條例不適用於天然形成的反式脂肪。

### 哪些食物中有反式脂肪？

人造反式脂肪可能存在於多種產品，包括：

- 液體油類、起酥油、人造奶油
- 麵包屑和油煎小麵包片



- 沙拉醬和調味汁
- 預製食品（洋蔥圈、肉丸、炸薯條）
- 烘烤食品（蛋糕、甜點、比薩餅麵糰）
- 混合料（鬆餅、馬鈴薯泥、熱可可）

### 如何能夠消除反式脂肪？

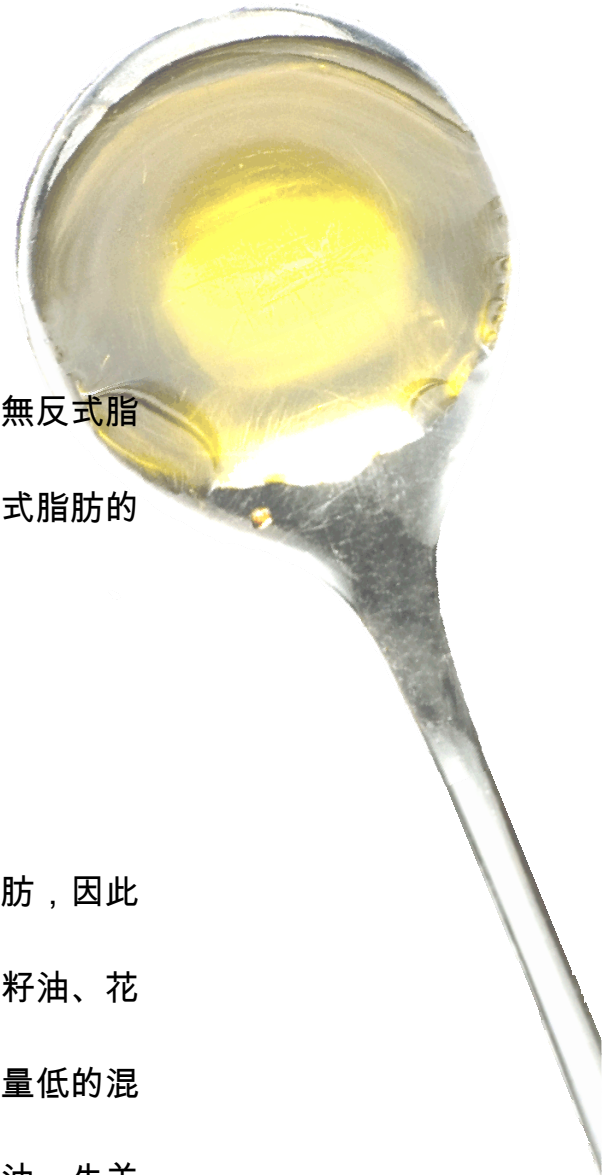
反式脂肪並非美味食物的必要成分。目前有越來越多的無反式脂肪原料，並且使用效果很好。請告訴供應商您需要無反式脂肪的替代原料。

### 應該使用什麼樣的原料？

無反式脂肪的油類和脂類不盡相同：有的含大量飽和脂肪，因此對心臟健康不利。較為有益健康的選擇包括橄欖油、菜籽油、花生油、玉米油、豆油、紅花油、葵花籽油。飽和脂肪含量低的混合油也屬於比較健康的選擇。比較不健康的選擇包括豬油、牛羊油、棕櫚油、椰子油，以及飽和脂肪含量高的混合油。

## 如何識別含有反式脂肪的食物

**第一步：**



查看 ingredients list ( 成分表 ) 中有沒有列出 partially hydrogenated ( 部分氫化 )、shortening ( 起酥油 ) 或 margarine ( 人造奶油 )。

- 如果沒有這些術語，您可以使用該產品。
- 如果有列其中的任何術語，請採取第二步。

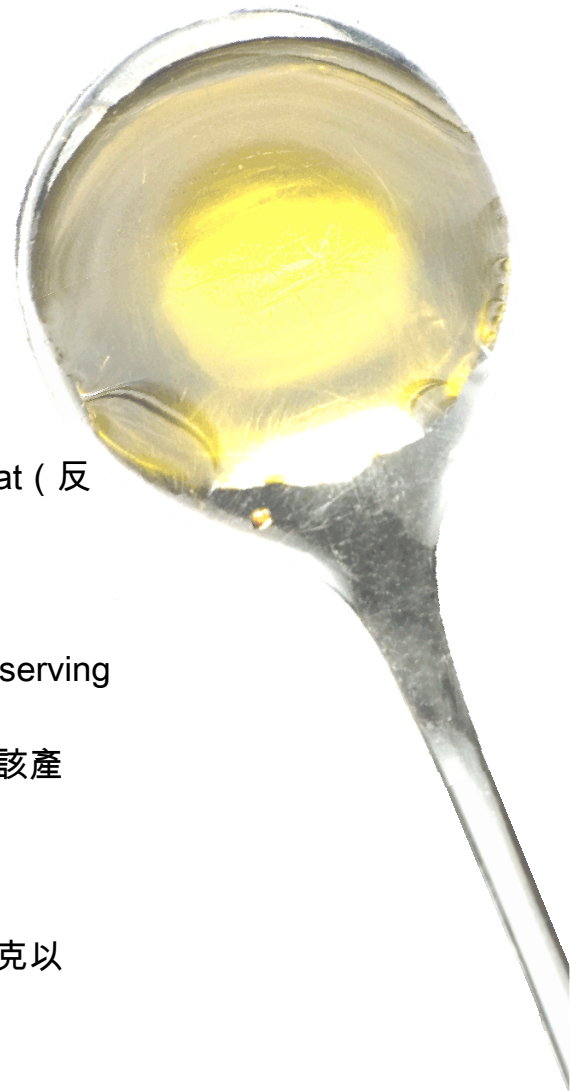
### **第二步：**

查看該產品的 Nutrition Facts ( 營養成分 ) 表中的 trans fat ( 反式脂肪 ) 含量。

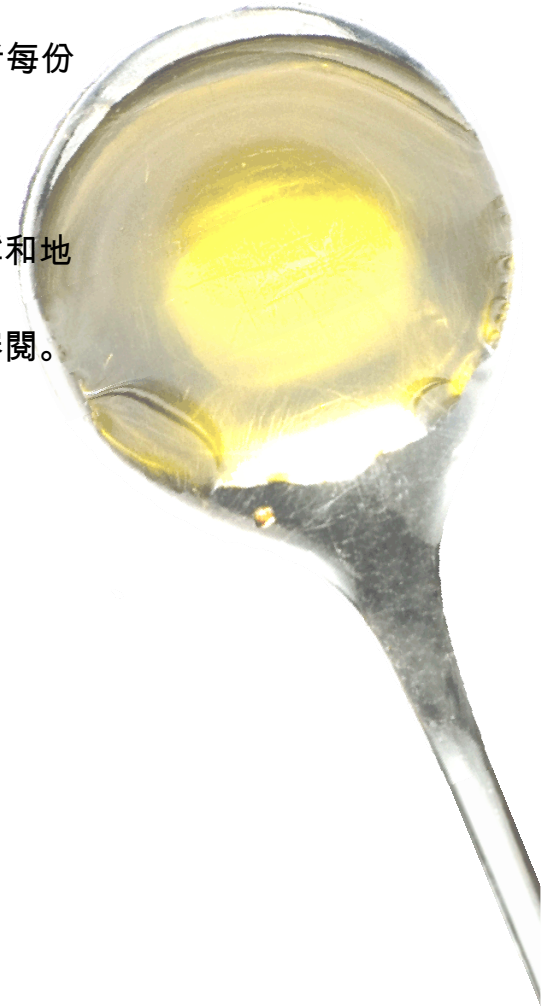
- 倘若標籤上說明該產品含 0 公克反式脂肪，或者 per serving ( 每份 ) 的反式脂肪含量不到 0.5 公克，您可以使用該產品。
- 倘若標籤上說明該產品每份的反式脂肪含量為 0.5 公克以上，您就不得使用該產品。
- 如果該產品上沒有營養成分表，請採取第三步。

### **第三步：**

如果沒有營養成分表，請要求供應商出具製造商列明產品成分的信函。



- 倘若成分表中包含 partially hydrogenated ( 部分氫化 ) 、  
shortening ( 起酥油 ) 或 margarine ( 人造奶油 ) 等字樣，  
該信函也必須包括每份的反式脂肪含量資訊。
- 如同第二步一樣，倘若該產品含 0 公克反式脂肪，或者每份  
的反式脂肪含量不到 0.5 公克，您可以使用該產品。
- 此信函必須使用製造商的信箋，並且顯示製造商的名稱和地  
址。請保此信函保存在貴飲食店內，以備餐館檢查員審閱。



這個產品含有部分氫化植物油，請採取第二步。

這個產品含有超過 0.5 公克的反式脂肪，因此不可使用。