

Elimine pe a pe GRÈS K AL CHITA ANNDAN KÒ A

KISA RESTORAN CAMBRIDGE YO
AK KOTE K AP PREPARE MANJE YO
BEZWEN KONNEN SOU GRÈS K AL CHITA ANNDAN KÒ A (TRANS FAT)

Poukisa Cambridge ap entèdi
etablisman k ap fè manje yo itilize grès k al chita anndan kò a ?
Etikèt Enfòmasyon sou nitrisyon an ap ede konsomatè yo evite
grès k al chita anndan kò yo nan manje y ap achte nan boutik yo. Lè moun al manje
deyò, pa gen okenn mwayen pou yo konnen si yon manje
gen grès k al chita anndan kò yo ladan l.

Osijè nouvo regleman yo

An 2009 la , Vil Cambridge la pap pèmèt
yo itilize ankò grès atifisyèl k al chita anndan kò a
nan manje pou kliyan yo. Regleman sa yo ap
antre an aplikasyon an 2 faz, nan kòmansman jiyè 2009
ak 1^e oktòb 2009. Ak eksepsyon pou lekòl jadendanfan jiska filo yo,
regleman sa yo pap aplike pou manje yo vann kliyan ki fèmen nan sache orijinal
konpayi k fè yo a.

Kòmansè 1^e jiyè 2009

Lwil, mantèg ak magarin yo itilize pou
bouyi manje, fwi manje nan kaswòl, pou griye manje oswa simaye sou tèt manje
pa ka gen ladan yo grès ki pasyèlman idwojene (grès atifisyèl k al chita nan kò a),
sofsi etikèt ki sou pwodwi a oswa enfòmasyon konpayi ki fè pwodwi a
endike li gen pi piti pase 0.5 gram
grès k al chita nan kò a pa pòsyon.

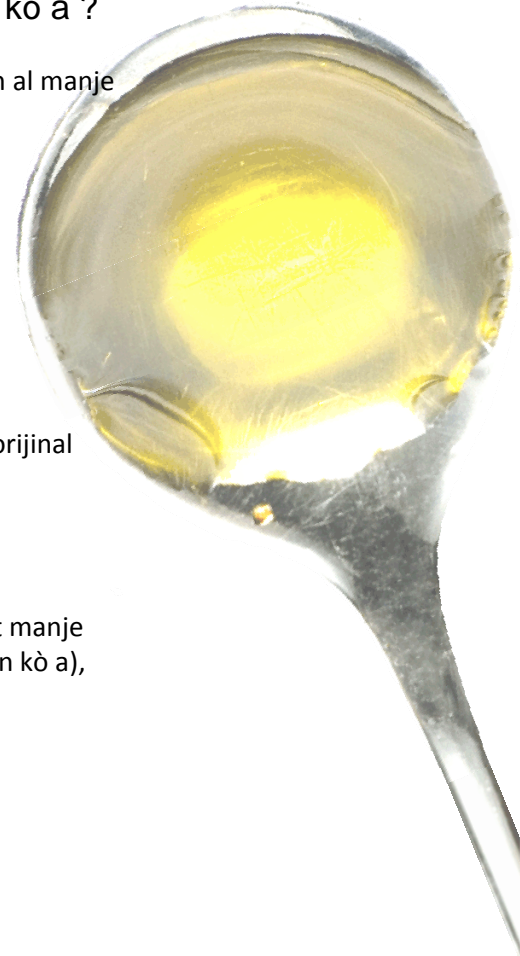
Jiska 1^e oktòb 2009, ou ka kontinye itilize
pwodwi ki gen grès atifisyèl k al chita nan kò a si l se yon
engredyan nan resèt la ak pou gato yo bat pou fri nan lwil ak
pen k fèt ak leven.

Kòmansè 1^e oktòb 2009

Y ap ekzije pou tout manje y ap sèvi oswa ki anmagazine
genyen pi piti pase 0.5 gram grès atifisyèl k al chita anndan kò a
pa pòsyon, eksepte si yo vann manje sa yo
fèmen nan sache orijinal konpayi ki fè yo a
epi yo gen etikèt Enfòmasyon sou Nitrisyon yo sou yo.

Kisa grès k al chita anndan kò a ye ?

Pifò grès k al chita anndan kò a se grès atifisyèl. Yo fè yo nan
endistri pa yon mwayen ki ajoute idwojèn nan



Lwil likid vejetal yo. Gen yon ti kantite grès k al chita anndan kò ki fèt tou natirèlman nan vyann yo ak nan pwodwi letye yo. Grès atifisyèl k al chita anndan kò a ogmante risk maladi kè paske li ogmante "move" kolestewòl la epi li diminye « bon » kolestewòl la. Regleman sa yo pap aplike pou grès k al chita nan kò a ki fèt tou natirèlman yo.

Ki manje ki gen grès k al chita anndan kò a ladan yo ?

Ou ka jwenn grès atifisyèl k al chita anndan kò a nan plizyè pwodwi, tankou:

- Lwil, mantèg, ak magarin
- Myèt ak ti moso pen di
- Asezonman ak sòs yo
- Manje kwit (wondèl zonyon, boulèt,
- Pòm detè fri)
- Pwodwi k kwit nan fou (gato, pwodwi patisri yo, pat pou fè pizza)
- Pwodwi k melanje yo (pomnkèt, poud pomdetè, kakao cho)

Kijan m ka elimine grès k al chita anndan kò a?

Grès k al chita anndan kò a pa nesèsè pou fè manje gou.

Gen anpil nouvo engredyan ki pa gen grès k al chita anndan kò a ki vin disponib sou mache a epi yo bay ekselan rezilta. Fè moun kote w al achte yo konnen ou bezwen pwodwi ki pa gen grès k al chita nan kò a ladan yo.

Ki engredyan m dwe itilize ?

Se pa tout lwil ki pa gen grès k al chita anndan kò a ak grès ki menm bagay : kèk genyen anpil grès satire ki pa bon pou lasante kè a. Chwa ki bon pou lasante yo gen ladan yo lwil doliv, kanola, pistach, mayi, soya, « safflower » ak tounsòl (sunflower). Lwil melanje yo ki pa gen anpil grès satire yo se bon chwa pou lasante. Chwa ki pa tèlman bon yo gen ladan yo la kochon, wonyon bèf, lwil palmis, lwil kokoye, ak lwil melanje ki gen anpil grès satire ladan yo.

Kijan pou w idantifye manje yo ki gen grès k al chita anndan kò a ladan yo ?

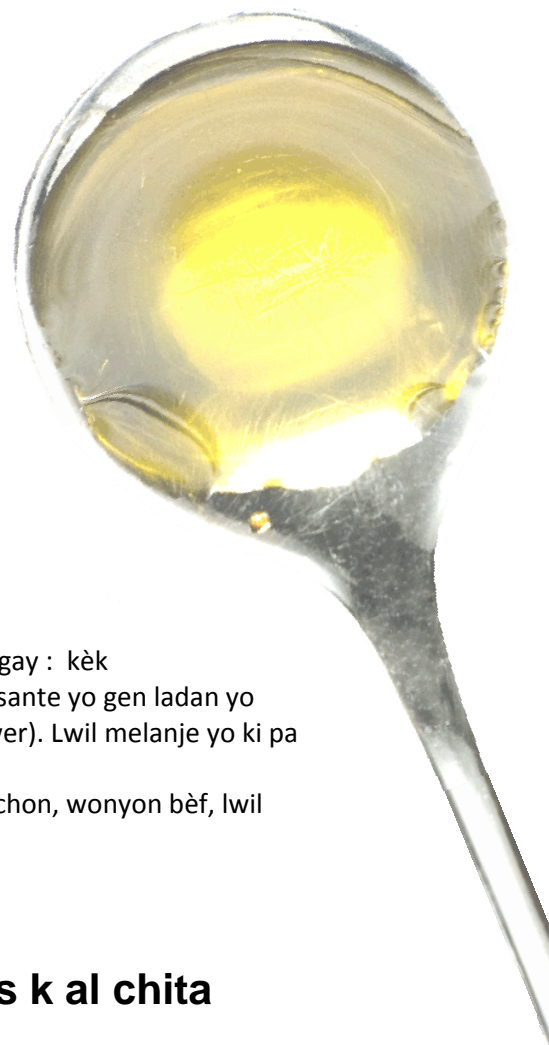
1^e etap.

Tcheke lis engredyan yo pou w wè si yo make « pasyèlman idwojene (partially hydrogenated, » « mantèg (shortening) » oswa « magarin » sou yo.

- Si okenn nan mo sa yo pa nan lis la, ou ka itilize pwodwi a.
- Si nenpòt nan mo sa yo nan lis la, al nan 2^e etap la.

2^e etap.

Tcheke etikèt ki bay enfòmasyon sou nitrisyon an pou w gade kantite grès k al chita anndan kò a li gen ladan l



- Si etikèt la di pwodwi a gen 0 gram grès k al chita anndan kò a, oswa l gen pi piti pase 0.5 gram grès k al chita anndan kò a pa pòsyon, ou ka itilize pwodwi a.
- Si etikèt la di pwodwi a gen 0.5 gram oswa pi plis grès k al chita anndan kò a pa pòsyon ou PA dwe itilize pwodwi a.
- Si pa gen etikèt ki bay Enfòmasyon sou Nitrisyon sou pwodwi a, al nan 3^e etap la.

3^e etap.

Si pa gen etikèt ki bay Enfòmasyon sou Nitrisyon, mande responsab magazen an pou l ba w lèt konpayi a ki bay lis engredyan ki nan pwodwi a.

- Si lis engredyan an gen mo sa yo « pasyèlman idwojene (partially hydrogenated, » « mantèg (shortening) » oswa « magarin » sou yo, lèt la dwe gen ladan l tou enfòmasyon sou kantite grès k al chita nan kò a nan chak pòsyon.
- Menm jan ak nan 2^e etap la si etikèt la di pwodwi a gen 0 gram grès k al chita anndan kò a, oswa l gen pi piti pase 0.5 gram grès k al chita anndan kò a pa pòsyon, ou ka itilize l.
- Lèt la dwe sou yon papyè ki gen antèt konpayi ki fè pwodwi a epi li dwe gen ladan l non ak adrès konpayi ki fè pwodwi a. Kenbe lèt sa a nan etablisman kote w vann manje a pou l disponib pou yon enspektè restoran ka revize l.

Pwodwi sa a gen lwil vejetal pasyèlman idwojene. Al nan 2^e etap la.

Pwodwi sa a gen plis pase 0.5 gram grès k al chita anndan kò a. Ou pa ta dwe itilize l.

