

在劍橋市餐食商家

逐步淘汰

人造反式脂肪

如何遵守：

餐廳、餐點備辦公司、

流動飲食攤及其他商家需要做些什麼

條例概括

劍橋市於 2009 年將不再允許在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不到 0.5 公克，煎炸炒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）。

在 2009 年 10 月 1 日之前，各商家可繼續把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」（Nutrition Facts）標籤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每份不到 0.5 公克。

反式脂肪基本知識

1. 什麼是反式脂肪？

反式脂肪是一種會增加心臟病風險的脂肪。儘管有一些天然反式脂肪，大多數反式脂肪都係人造。這項條例只適用於作為反式脂肪主要飲食來源的人造反式脂肪。與其他飲食脂肪不同，人造反式脂肪既非必需，也對健康無益。

2. 什麼是人造反式脂肪？

人造反式脂肪是用一種稱為氫化的工業製程在液體植物油中加入氫氣而製成。這種脂肪存在於部分氫化的植物油中。含有反式脂肪的食物包括人造奶油、起酥油、煎炸用油，以及多種烘烤食品、混合料、包裝食品。

3. 反式脂肪為什麼如此糟糕？

反式脂肪是最危險的飲食脂肪。它會增加壞 (LDL) 膽固醇和降低好 (HDL) 膽固醇，因此增加人們罹患心臟病的風險。

反式脂肪沒有已知的健康益處，人造反式脂肪的任何攝取量都是有害的。

條例遵守

4. 我如何得知反式脂肪條例是否適用於我的生意？

此條例適用於必須持有「檢查服務局」(Inspectional Services Department) 和 (或) 「劍橋執照委員會」(Cambridge License Commission) 所發執照的所有餐食商家。餐食商家是指符合下列條件的任何實體：在劍橋市存放、準備、包裝、供應、出售或以其他方式提供消費食品或飲料；*並且*需要持有執照且可能由市檢查服務局的衛生檢查員加以檢查。

餐食商家包括餐廳、速食店、冰激淋店、咖啡店、糕餅店、流動飲食攤販、永久或臨時的特許小吃攤、旅館、超級市場、雜貨店、便利商店、其他零售店、公司與學校的食堂、食物備辦商、耆老中心的餐點計畫、老人院、托兒中心、湯飯廚房、劍橋市的公立與私立學校 (幼稚園至十二年級)、醫院。

5. 我的生意不需要檢查服務局或劍橋執照委員會頒發的執照，我是否依然必須遵守劍橋市的反式脂肪條例？

倘若您的生意不需要劍橋市政府頒發的執照，此條例不適用，對您沒有法律約束力。

即便如此，使用較健康的油脂可能對生意有好處！

舉例來說，假如您向受此條例管制的劍橋商家供應食物，這些商家所使用、存放或出售的產品，如果含有部分氫化植物油、起酥油或人造奶油，則這些油類的反式脂肪含量必須為每份不到 0.5 公克。如果不向劍橋的客戶供應遵守條例的產品，您就可能失去他們的生意。

6. 此條例何時生效？是否包括所有食品？

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不到 0.5 公克，煎炸炒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）。

在此條例於 2009 年 10 月 1 日完全生效之前，您可繼續把含有反式脂肪的液體油和起酥油用於油炸麵糊和發麵糰，以及使用含有反式脂肪的全部其他食物。

自 2009 年 10 月 1 日起，除以帶有「營養成分」（Nutrition Facts）標籤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每份不到 0.5 公克。

此條例不適用於以製造商原有的密封包裝供應的食品，例如袋裝炸薯片或整包的餅乾。

7. 我如何得知依照此條例具體產品是否屬於允許之列？

第一步

查看ingredients list (原料清單) 中 有沒有「partially hydrogenated」 (部分氫化)、「shortening」(起酥油)或「margarine」(人造奶油)的字樣。

- 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原料的信函。

- 倘若原料清單中包含「partially hydrogenated」(部分氫化)、「shortening」(起酥油)或「margarine」(人造奶油)的字樣，該信函也必須包括每份反式脂肪含量的資訊。
- 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。

Step 1

Example of an ingredients list

MADE FROM: UNBROMATED UN
WHEAT FLOUR (FLOUR, MALTED BA
REDUCED IRON, THIAMIN MONON
RIBOFLAVIN (VITAMIN B2), FO
PARTIALLY HYDROGENATED SLYBE
OILS, NONFAT MILK, CONTAINS 2 P
SALT, HIGH FRUCTOSE COR

This product contains partially hydrogenated vegetable oil. Go to Step 2.

Step 2

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%

This product has more than 0.5 grams of trans fat. You may not use it.

- 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。請把此信函保存在貴餐食商家，以備市檢查服務局的衛生檢查員查驗。

8. 我購買的油是裝在容器裡用箱子運來的。容器上沒有標籤，但包裝箱上有。我是否需要保存箱子上的標籤？

是的，請保存原料標籤和 Nutrition Facts (營養成分) 表，以及該產品的品牌和通用名，直至該產品用完為止。這些標籤應可供市檢查服務局的衛生檢查員查驗。

9. 我應該保留哪些標籤？需要保留多久？

自 2009 年 7 月 1 日起，對於煎炸炒烤或塗抹使用的任何液體油、起酥油或人造奶油，您都需要保留標籤，直至該產品用完為止。標籤可保留在產品容器上、複印或單獨存放。從產品上取下或從產品上直接複印的任何標籤或原料清單都必須註明日期。

自此條例完全生效的 2009 年 10 月 1 日起，對於任何含液體油、起酥油或人造奶油的食物，無論如何使用，您都需要保存其標籤。舉例來說，如果您油炸冷凍薯條，在炸油和薯條都用完之前，您應保留這兩種產品的標籤。

10. 自 2009 年 7 月 1 日起，我是否能夠把含有人造反式脂肪的產品繼續放在食品儲藏室內？

這取決於該產品的用途。您不可以保留或存放用於油炸、燒烤或塗抹的液體油、起酥油、人造奶油，除非這些產品的反式脂肪每份含量不到 0.5 公克。

自 2009 年 10 月 1 日起，您不可以存放、使用或供應任何含有部分氫化油的產品，除非該產品的反式脂肪每份含量不到 0.5 公克。自此日期起，您的店裡不能有任何含人造反式脂肪的產品，無論該產品的用途是什麼。(也請參閱問題 21。)

11. 如果我把人造奶油用於塗抹和烘烤，那麼對於改變這些做法來說，是否有不同的限期？

是的，的確有不同的限期。

自 2009 年 7 月 1 日起，每份含 0.5 公克以上反式脂肪的人造奶油不得用於炸製或塗抹，但在 2009 年 10 月 1 日之前可用於烘烤食物。(也請參閱問題 26。)

12. 如果供應商賣給我的蛋糕中不含人造反式脂肪，但每份含 0.5 公克以上的天然反式脂肪，那會怎樣？

如果產品標籤或原料清單沒有提到部分氫化植物油、起酥油、人造奶油，則產品中的反式脂肪出自天然來源，不受此條例管轄。在這種情況下，您可以使用該產品。如果產品標籤或原料清單上有任何此類原料，那麼其反式脂肪的每份含量必須不到 0.5 公克。(也請參閱問題 27。)

13. 如果我的商家供應的產品使用從劍橋市外面購買的原料，這些原料的反式脂肪含量是否必須每份不到 0.5 公克？

是的，無論您從何處購買產品都如此。

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不到 0.5 公克，煎炸炒烤或塗抹使用的液體油、起酥油、人造奶油（無論從何處購買）都不可含有部分氫化脂肪（人造反式脂肪）。在此條例於 2009 年 10 月 1 日完全生效之前，您可繼續把含有反式脂肪的液體油和起酥油用於油炸麵糊和發麵糰，以及使用含有反式脂肪的全部其他食物。

自 2009 年 10 月 1 日起，劍橋市餐食商家存放、使用或供應的全部食品與原料，如果含有部分氫化植物油、起酥油或人造奶油，則這些食品與原料的反式脂肪含量必須為每份不到 0.5 公克。

執法

14. 在反式脂肪條例生效後，劍橋市政府會不會開違規罰單？

會，自 2009 年 7 月 1 日起，檢查服務局將開違規罰單。

15. 這些違規是屬於「重大」（critical）還是「非重大」（non-critical）？

此類違規將屬於非重大。

16. 劍橋市政府是否會對反式脂肪違規做出跟進檢查？

會，任何違反人造反式脂肪條例的餐食商家將需要接受跟進檢查，以確定對條例的遵守。

17. 反式脂肪違規是否會在檢查服務局的網站上公佈？

是，所有違規情事，包括對反式脂肪條例的違背，都會公佈。

18. 如果檢查員發現依照反式脂肪條例的違禁產品會怎樣？

這將視為一次違規。您在第一次違規時將收到書面警告，此後更多的違規將需要繳納罰款。

19. 如果我購買的散裝食物沒有標籤，是否屬於違規？

是的。自 2009 年 7 月 1 日起，對於煎炸炒烤或塗抹使用的任何液體油、起酥油或人造奶油，除非這些原料只用於油炸麵糊和發麵糰，您將需要準備供市檢查服務局的衛生檢查員查驗的證明文件。

自此條例完全生效的 2009 年 10 月 1 日起，對於含有液體油、起酥油或人造奶油的所有產品，您都需要準備好標籤或其他證明文件。

自 2009 年 10 月 1 日起，如果您購買沒有標籤的烘烤食物或其他含液體油或起酥油的食物，您需要向供應商索取原料清單和營養成分表或由製造商（如問題 8 所描述）出具顯示反式脂肪每份含量的信函。

- 20. 假如我有某樣食品含人造反式脂肪，但我並沒有把它用於烹調，我可不可以把它存放在我的廚房食品儲藏室內？**

不可以。在此條例生效後，劍橋市政府將對在商家內發現的所有違禁產品開出違規罰單，無論該產品是個人使用、供應客人或只是存放。

反式脂肪的替代

- 21. 如果產品的原料清單包括部分氫化植物油、起酥油、人造奶油，但該產品聲稱為「0 公克反式脂肪」(0 grams trans fat)，我可不可以用？**

可以，美國食品與藥物管理署允許把每份含不到 0.5 公克反式脂肪的產品標記為 0 公克反式脂肪，即便產品中含有少量反式脂肪。任何標記為每份 0 公克反式脂肪的產品都符合此條例的規定。

- 22. 含 0 公克反式脂肪的產品是否比較貴？**

做出轉變的商家，往往會發現成本大體相同。請與供應商連絡詢問價格，並且儘快開始改用 0 公克反式脂肪產品。

- 23. 如果不用含反式脂肪的油脂，那我能夠用什麼油來炸東西？**

請要求供應商提供每份 0 公克反式脂肪的液體油。這包括傳統的植物油，例如大豆油、玉米油、或菜籽油，以及用大豆、葵花子和其他穀物與種子的特定品種提煉、可以長久油炸的新品種油脂。

您的供應商應該會有多種選擇。您也可在美國心臟協會（American Heart Association）的網站（www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3050593）上找到關於替代產品的資源。

24. 如果不用含反式脂肪的起酥油，那我能夠用什麼油來烘烤糕點？

目前有多種多樣的產品能夠滿足您的烘烤需求。鑒於找到適合您配方的產品可能需要一些時間，您應在 2009 年 10 月 1 日的期限之前，儘早開始試驗替代的液體油和起酥油。

您可在美國心臟協會 (American Heart Association) 的網站

(www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3050593) 上找到關於替代產品的資源。

25. 如果我在油炸和烘烤時都用植物起酥油，那該怎麼辦？

自 2009 年 7 月 1 日起，大多數油炸 (見問題 7) 都必須使用每份含不到 0.5 公克反式脂肪的液體油、起酥油、人造奶油。

在 2009 年 10 月 1 日之前，人造反式脂肪含量較高的產品可用於大多數其他目的 (但不可用於塗抹) 。

26. 那奶油、牛油、羊油、豬油可不可以用？

這些動物油脂含有天然反式脂肪，但不含人造反式脂肪，因此不在條例的限制之列。然而，這些動物油脂的飽和脂肪含量很高，不應大量使用。您可在美國心臟協會 (American Heart Association) 的網站

(www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3050593) 上找到關於替代產品的資源。

27. 我從何處可以獲得關於使用更有益健康油脂的忠告？

儘管您的替代油脂選擇不受條例的限制，我們鼓勵您盡可能做出更有益健康的替代。您可在美國心臟協會 (American Heart Association) 的網站

(www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3050593) 上找到關於替代產品的資源。

2009 年 6 月 30 日

本文係由紐約市健康與精神衛生局出版之「在紐約市餐食商家逐步淘汰人造反式脂肪的條例」改編而成。