



Quy Định Mỡ Chế Biến của Ủy Ban Sức Khỏe Cộng Đồng Boston

1. Quy định mỡ chế biến (trans fat) là gì và ai phải tuân theo?

Ủy Ban Sức Khỏe Cộng Đồng Boston đã thông qua quy định vào tháng Ba năm 2008 hạn chế thực phẩm có mỡ chế biến nhân tạo trong tất cả các tiệm bán thực phẩm nào cần giấy phép từ Ban Dịch Vụ Kiểm Tra (Inspectional Services Department hay ISD) của Boston. Các tiệm này bao gồm tiệm ăn, tiệm tạp hóa, tiệm bán thức ăn làm sẵn, phòng ăn ở trường học và các cơ sở thương mại, tiệm bánh, nhà cung cấp thực phẩm, xe bán thức ăn lưu động, và những tiệm khác.

Theo quy định này, các tiệm bán thực phẩm không thể dự trữ, chuẩn bị, phân phối, giữ để cung cấp, hoặc phục vụ bất cứ thức ăn hoặc thức uống nào có chứa mỡ chế biến nhân tạo trong thành phố Boston. Tuy nhiên, quy định này có những ngoại trừ sau đây:

- Thức ăn hoặc thức uống còn trong gói đóng kín nguyên bản của nhà sản xuất và được luật liên bang hoặc tiểu bang bắt phải có nhãn hiệu dinh dưỡng.
- Thức ăn hoặc thức uống với dung lượng mỡ chế biến kiểm tra được ít hơn 0.5 gam cho mỗi khẩu phần.

2. Mỡ chế biến nhân tạo là gì?

Mỡ chế biến nhân tạo, hay axit béo (trans fatty axit), được tạo ra từ một quy trình kỹ nghệ trong đó thêm hydro vào dầu thực vật lỏng để làm cứng hơn. Tên khác cho mỡ chế biến là “dầu thực vật được hydro hóa một phần.” Thức ăn có thể có nhân tạo bao gồm margarin, mỡ trắng, và dầu chiên, cũng như nhiều thức ăn nướng, thức ăn hỗn hợp, và thức ăn đóng gói sẵn.

3. Tại sao hạn chế mỡ chế biến?

Mỡ chế biến là một loại mỡ đem đến một số nguy cơ xấu cho sức khỏe. Nó làm tăng chất Cholesterol xấu (LDL) và giảm chất Cholesterol tốt (HDL). Ăn mỡ chế biến gia tăng nguy cơ phát triển bệnh tim và tai biến mạch máu não. Nó cũng liên quan đến nhiều nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường loại 2 hơn. Chưa tìm ra ảnh hưởng tốt nào của mỡ chế biến cho sức khỏe và cũng không có mức tiêu thụ mỡ chế biến nào là an toàn.

4. Khi nào quy định này có hiệu lực?

Kể từ ngày 13 tháng Chín, năm 2008, tiệm bán thực phẩm không còn dùng được dầu, mỡ trắng, hoặc margarin có chứa dầu thực vật được hydro hóa một phần để chiên, xào, nướng, hoặc trét lên thức ăn.

Kể từ ngày 12 tháng Ba, 2009, tiệm bán thực phẩm không còn được dùng dầu, mỡ trắng, hoặc margarin, dầu thực vật được hydro hóa một phần để chuẩn bị thức ăn nướng, chẳng hạn như bột bánh đã nhào, men, và bột nhào chiên dầu. Tất cả những thực phẩm có chứa chất mỡ chế biến khác cũng phải loại bỏ.

5. Làm cách nào để kiểm tra các tiệm bán thực phẩm tuân theo quy định này?

Thanh tra ISD sẽ theo dõi xem các tiệm có tuân theo luật trong những buổi kiểm tra thường lệ. Thanh tra ISD sẽ kiểm tra lần đầu từ đựng thức ăn, nhà bếp, và tủ lạnh/tủ đá để bảo đảm dầu, đồ trét, mỡ trắng, hoặc nguyên liệu khác không có trên 0.5 gam mỡ chế biến cho mỗi khẩu phần. Tiệm bán thực phẩm phải giữ ở tiệm nhãn hiệu nguyên bản hoặc tài liệu thích hợp khác của sản phẩm thức ăn có liệt kê nguyên liệu và dung lượng dinh dưỡng trong những sản phẩm thức ăn đó.

Nếu thanh tra ISD thấy có tiệm dùng mỡ chế biến nhân tạo bị hạn chế hoặc không có nhãn hiệu trên một số sản phẩm thức ăn, Ủy Ban Sức Khỏe Cộng Đồng sẽ làm kiểm tra tiếp theo, và có thể cảnh cáo tiệm là họ vi phạm luật.

6. Điều gì sẽ xảy ra nếu thấy có vi phạm?

Tiệm nào vi phạm quy định này sẽ nhận cảnh cáo và bị phạt từ \$100 cho vi phạm đầu đến \$1000 cho ba lần vi phạm hoặc nhiều hơn trong thời gian 24 tháng.

7. Làm cách nào để tôi xin một bản của quy định này?

Bản quy định này có thể được tải xuống được từ mạng lưới của Ủy Ban Sức Khỏe Cộng Đồng Boston tại www.bphc.org/transfat.

8. Làm cách nào để xin thêm thông tin về mỡ chế biến và làm gì để loại bỏ mỡ ở tiệm?

Quý vị có thể liên lạc với Chương Trình Boston Steps của Ủy Ban Sức Khỏe Cộng Đồng Boston để có thêm thông tin và trợ giúp.

Điện thoại: 617-534-5557 / Điện sao: 617-534-5968

Điện thư: bostonsteps@bphc.org

Mạng lưới: www.bphc.org/transfat

ĐIỀU QUAN TRỌNG:

Thông tin đã dịch có sẵn tại www.bphc.org/transfat

Ủy Ban Sức Khỏe Cộng Đồng Boston
Thị Trưởng Thomas M. Menino

