

紐約市餐飲服務業者

分階段禁用人造反型脂肪 實施規定

(紐約市衛生法第81.08條)

遵行事項：

餐廳、外燴業者、流動食品販售商及其他餐飲服務業者須知



紐約市
健康與心理衛生局



請撥311或造訪notransfatnyc.org

規定概要

根據紐約市《衛生法》修正案規定，所有餐飲服務業者—包括餐廳、外燴業者、流動食品販售商及中央廚房在內—都必須按階段禁用人造反型脂肪，才能保有紐約市衛生局核發的營業許可，其內容如下：

- **自2007年7月1日起：**

您不得使用部分氫化植物油、起酥油或人造黃油來炸、煎、烤食物或作為抹醬——除非食品標籤或製造商所提供的文件顯示這些成份所含的反型脂肪每份 (per serving) 少於0.5克。

您可以繼續使用含有反型脂肪的食用油和起酥油來酥炸蛋糕糊和發酵麵糰，直到2008年7月1日本規定完全生效為止。

- **自2008年7月1日起：**

所有餐飲服務業者均不得貯藏、使用或販售任何含有部分氫化植物油、起酥油或人造黃油，並且每份含有0.5克或更多反型脂肪的食品。

- 本規定不適用於原廠封裝食品的販售，例如：包裝餅乾或是袋裝炸薯片。



認識反型脂肪

1. 什麼是反型脂肪？

反型脂肪是一種會提高罹患心臟病風險的脂肪。雖然有些反型脂肪是天然形成的，但大部份為人工合成。本規定僅針對反型脂肪的主要攝取來源——人造反型脂肪——加以規範。

2. 什麼是人造反型脂肪？

人造反型脂肪是由化學程序製造而成，存在於部分氫化植物油中。含有人造反型脂肪的食品包括人造黃油、起酥油、炸油以及許多烘烤食品、食物半成品以及包裝食品。

3. 為什麼反型脂肪有這麼大的壞處？

反型脂肪是膳食脂肪中最危險的一種脂肪，它會讓人體血液中的“壞”膽固醇（LDL：低密度脂蛋白）升高，“好”膽固醇（HDL：高密度脂蛋白）降低。據保守估計，紐約市每年因反型脂肪而死於心臟病的人多達500人以上。

人們至今未發現反型脂肪對健康有任何好處。而就人造反型脂肪而言，儘管攝取的量再少，也是對身體有害的。

遵守規定

4. 我如何判斷禁用反型脂肪的規定是否適用於我的生意？

本規定適用於所有需要紐約市衛生局營業許可證的餐飲服務業者，包括：餐廳、學校和公司附設的咖啡廳、外燴業者、老人中心供餐計劃、流動食品販售商及供應食品的中央廚房、麵包店、兒童教養機構、湯粥施配站、公園餐飲供應處、街頭市集食品攤位和其他餐飲業者。

5. 我的生意是由紐約州發給執照，所以不必取得紐約市衛生局的營業許可。這樣一來，我還需要遵守紐約市的反型脂肪禁用規定嗎？

如果您經營的生意並不需要取得紐約市衛生局的營業許可，則本規定並不適用，因此依法您不必受到它的規範。

儘管如此，使用健康的油，才會有好的生意！

舉例來說，假設您是一名餐飲服務業者的食品供應商，而這些業者都位於本規定的適用範圍內，因此不得貯藏、使用或販售任何含有部分氫化植物油、起酥油或人造黃油，並且每份含有0.5克或更多反型脂肪的食品。

那麼，除非您供應的食品符合您這些紐約市的客戶所應遵守的規定，否則您將會失去他們的生意。

6. 本規定何時開始生效？它包含所有的食品項目嗎？

自2007年7月1日起，您不得使用部分氫化植物油、起酥油或人造黃油來炸、煎、烤食物或作為抹醬——除非食品標籤或製造商所提供的文件標示這些成份所含的反型脂肪每份少於0.5克。

您可以繼續使用含有反型脂肪的食用油和起酥油來酥炸蛋糕糊和發酵麵糰，直到2008年7月1日本規定完全生效為止。

自2008年7月1日起，如果您貯藏、使用或販售任何含有部分氫化植物油、起酥油或人造黃油的食品，則這些食品中所含的反型脂肪每份不得超過0.5克。本規定也適用於那些用來酥炸蛋糕糊和發酵麵糰的食用油或起酥油。

本規定不適用於原廠封裝食品的販售，例如：包裝餅乾或是袋裝炸薯片。

7. 我如何判斷某一項食品是不是符合本規定？

第一步：檢查包裝上的標籤或成份表中是否列有“partially hydrogenated (部份氫化)”、“shortening (起酥油)”、或“margarine (人造黃油)”等成份。如果以上字樣均未出現，那麼您就可以使用這項食品。

如果出現以上任何一項成份，請進行第二步，看看這項食品是否含有過量的反型脂肪。

第二步：檢查Nutrition Facts (營養成份標籤)，找出“trans fat (反型脂肪)”的含量。如果標籤上顯示每份食品中含有0克或不到0.5克的反型脂肪，那麼您就可以使用這項食品。

如果Nutrition Facts標籤中顯示本食品含有0.5克或更多的反型脂肪，那麼您就不應該使用這項食品。

如果食品上沒有Nutrition Facts標籤的話，請進行第三步。

第三步：如果包裝上沒有Nutrition Facts標籤，那麼，您應該要求供應商提供一張由製造商出具的信函，上面詳列該食品的製造成份。如果成份表中出現“partially hydrogenated (部份氫化)”、“shortening (起酥油)”、或“margarine (人造黃油)”等字樣，那麼信中也必須註明每份食品中的反型脂肪含量。

和第二步相同，如果標籤顯示每份食品中含有0克或不到0.5克的反型脂肪，那麼，您就可以使用這項食品。

這封信函應該以製造商的標準信紙出具，並且應註明製造商的公司名稱和地址。請將這封信函存放在您的營業地點，以備衛生局檢查員隨時檢查。

第一步



INGREDIENTS: Enriched Flour (Bleached and Unbleached Wheat Flour, Niacin, Reduced Iron, Thiamin Mononitrate, Riboflavin, Folic Acid), Sugar, Vegetable Shortening (Partially Hydrogenated Soybean and/or Cottonseed Oil), Nonfat Milk, High Fructose Corn Syrup, Eggs, Corn Starch, ...

該食品含有起酥油。
請進行第二步。

第二步



Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 120
% Daily Value*	
Total Fat 13g	20%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 660mg	28%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 2%
Calcium 15%	

該食品含有0克的反型脂肪。
可以使用。

8. 我所使用的油是成箱購買。油的容器上沒有任何標籤，但箱子上有。我需要保留箱子上的標籤嗎？

是的。請保留該食品的成份標籤、Nutrition Facts標籤、商標和品名，直到食品全部用完為止。請將這些標籤放好，以備衛生局檢查員隨時檢查。

9. 我應該保留哪些標籤？保留多久？

自2007年7月1日起，您必須保留任何用來炸、煎、烤食物或作為抹醬的食用油、起酥油或人造黃油的標籤，直到該食品全部用完為止。標籤必須留在食品容器上、影印複製或是分開存放。

自2008年7月1日起，當本規定完全生效之後，如果您所使用的任何食物中含有食用油、起酥油或人造黃油，無論您如何使用該食品，都必須將標籤加以保留。舉例來說，如果您油炸冷凍薯條，那麼您應該保留炸油的標籤和冷凍薯條的標籤，直到兩者都全部用完為止。

10. 如果到了2008年7月1日，我還剩下含有人造反型脂肪的食品，該怎麼辦？

2008年7月1日之後，您不得貯藏、使用或販售任何含有部分氫化植物油並且每份含有0.5克或更多反型脂肪的食品。本規定會給予餐飲服務業者緩衝時間來用掉剩餘的食品並重新補貨。

11. 如果我使用人造黃油作為抹醬，同時也用來烘烤食物，那麼我在這兩項製作工序上更換原料的期限是不是不同？

是的，它們的期限不同。

自2007年7月1日起，含有0.5克或更多反型脂肪的人造黃油不得被用來油炸食物或作為抹醬，但可繼續用來烘烤食物，一直到2008年7月1日為止。

12. 如果供應商賣給我的蛋糕裡不含人造反型脂肪，但是每份中含有0.5克以上的天然反型脂肪，我可以嗎？

如果食品的標籤或成份表並未提到部分氫化植物油、起酥油或人造黃油，那就表示該食品中的反型脂肪來自天然成份，不在本規定的適用範圍內。因此，您可以使用這項食品。

如果食品的標籤或成份表中提到上述成份中的任何一項，那麼該食品每份所含的反型脂肪必須少於0.5克。

13. 如果我使用的原料是向紐約市以外的廠商購買的，那麼每份原料中所含的反型脂肪是否也必須少於0.5克？

是的，因為這項規定與您購買食品的地點無關。

自2008年7月1日起，所有紐約市餐飲服務業者貯藏、使用或販售的食品中若含有部分氫化植物油、起酥油或人造黃油，其反型脂肪含量每份不得超過0.5克。

實施規定

14. 當反型脂肪禁用規定生效之後，衛生局是否會開罰單？

是的。衛生局將從2007年7月1日起對違規業者開出罰單。

15. 這項違規屬於“嚴重”或是“一般”程度？

這項違規並不被歸類為嚴重或是一般程度，也不會被計算在您的餐飲服務業者檢查的評分當中。

16. 衛生局會對違規使用反型脂肪的業者進行複查嗎？

是的。所有違規使用反型脂肪的業者都將接受複查，以確保遵守規定。

17. 違規使用反型脂肪的業者名單是否會張貼在衛生局的餐廳檢查 (Restaurant Inspection) 網站上？

是的。違規使用反型脂肪的業者名單將從2007年7月1日起張貼在網站上。

18. 如果被檢查員發現使用含有反型脂肪的食用油、起酥油或人造黃油，我會被處以多少罰款？

行政裁決聽證官可以對違規業者處以200至2,000美元不等的罰款。罰款金額會隨著違規次數的增加而提高。

19. 是不是這項規定一旦生效，我就有可能馬上因為違規而被罰款？

不會，有三個月的寬限期。從2007年7月1日到10月1日為止的這段期間之內，不會有業者因違反本規定而被罰款。

20. 如果我大量批購的食品未附標籤，是不是會被開罰單？

是的。自2007年7月1日起，您用來炸、煎、烤食物或作為抹醬的食用油、起酥油或人造黃油都必須備有說明文件，以便本局檢查員隨時查驗—除非您是用這些材料來酥炸蛋糕糊或發酵麵糰。

自2007年7月1日起，當本規定完全生效之後，如果您所使用的任何食品中含有食用油、起酥油或人造黃油，無論您如何使用該食品，都必須將標籤加以保留。

自2008年7月1日起，如果您購買含有食用油或起酥油但無標示的烘烤食品或其他食品，您必須要求供應商提供一份成份表以及一張營養成份標籤，或是一張由製造商出具的信函（如問題8中所述），註明每份食品中的反型脂肪含量。

21. 如果我有一項含有人造反型脂肪的食品，但我不用它來烹煮食物，我可以將它存放在廚房中嗎？

不行。當本規定完全生效之後，只要發現營業場所中有任何禁用食品，衛生局將開出罰單，不論這些食品是否被業者使用、販售或貯藏。

實施規定

22. 我可以使用含有部分氫化植物油、起酥油或人造黃油，但反型脂肪含量標示為0克的食品嗎？

可以。美國食品及藥物管理局 (U.S. Food and Drug Administration) 准許業者將每份食品中少於0.5克的反型脂肪含量標示為0克，即使它們事實上含有少量的反型脂肪。任何標示每份含有0克反型脂肪的食品都符合本規定。

23. 含0克反型脂肪的食品是不是比較貴？

改用其他原料的業者通常會發現，兩者在成本上的差異其實不大。請向您的供應商詢價，並且儘早改用含0克反型脂肪的產品。

24. 除了含有反型脂肪的油以外，我還能用什麼來油炸食物？

請您的供應商提供每份中含0克反型脂肪的油品，像是傳統的蔬菜油（例如：大豆沙拉油、玉米油或芥花籽油）以及用特定品種的黃豆、葵花籽和其他穀類、種籽製成，能長時間油炸的油。您的供應商應該能提供多種不同的油品供您選擇。

25. 除了含有反型脂肪的起酥油以外，我還能用什麼來烘烤食物？

有很多不同種類的油品能夠滿足您烘烤食物的需求。不過，要找到適合您廚房用的油品可能需要一些時間，因此，衛生局建議您在2008年7月1日最後期限之前，儘早開始測試替代用的食用油和起酥油。

26. 如果我油炸和烘烤食物都使用植物性起酥油，該怎麼辦？

自2008年7月1日起，多數油炸食物（見問題7）都必須使用每份反型脂肪含量少於0.5克的食用油、起酥油和人造黃油來製作。

人造反型脂肪含量較高的產品可以用在其餘多數烹調方式上（除了作為抹醬之外），直到2008年7月1日止。

27. 那黃油、牛油、牛羊油和豬油呢？

這些高飽和脂肪並不在本規定範圍之內，因為它們只包含天然的（而非人造的）反型脂肪。關於較健康的脂肪，請見下一個問題。

28. 我如何取得有關較健康的脂肪方面的建議？

雖然您選擇什麼的替代油品並不受到本衛生法的規範，衛生局鼓勵您儘可能選用較健康的替代品。反型脂肪諮詢中心 (Trans Fat Help Center) 會告訴您如何做最好的選擇。

請撥

反型脂肪諮詢中心

電話：311或718.254.8061

或造訪notransfatnyc.org

以了解更多資訊

提供電話翻譯服務。



紐約市健康與心理衛生局
THE NEW YORK CITY DEPARTMENT
of HEALTH and MENTAL HYGIENE
Michael R. Bloomberg, 市長
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H. 局長