

اللائحة الخاصة

بالاستبعاد التدريجي للدهون المتحولة الصناعية

في منشآت تقديم الأطعمة في مدينة نيويورك

(المادة 81.08 من قانون الصحة لمدينة نيويورك)

كيفية الالتزام باللائحة:

ما الذي تحتاج
لمعرفته المطاعم،
ومتعهدو توريد الأطعمة،
ووحدات بيع الأغذية
المتنقلة وغيرها

اتصل برقم 311 أو قم بزيارة موقع notransfatnyc.org



NYC
Health

إدارة الصحة العامة
والنفسية في مدينة
نيويورك

ملخص للائحة

يفرض تعديل قانون الصحة في مدينة نيويورك الإلغاء التدريجي لاستخدام الدهون الصناعية المتحولة (Trans Fat) في جميع منشآت تقديم الأطعمة المطلوب منها استصدار تصريح من إدارة الصحة في مدينة نيويورك، ويشمل ذلك المطاعم ومتعهدي توريد الأغذية ووحدات بيع الأغذية المتنقلة والأماكن المتنقلة لتقديم الأطعمة:

- اعتباراً من ١ يوليو/تموز، ٢٠٠٧:
لن يكون مسموحاً لك باستخدام زيوت مهدرجة جزئياً، أو دهون الخبيز، أو أنواع السمن الصناعي النباتي (المرجرين) لأغراض القلي أو التحمير أو الشواء، أو كمدهنات ما لم تدل ملصقات المنتج أو غيرها من المستندات الواردة من جهة الصنع على أن هذه المكونات تحتوي على نسبة دون ٠,٥ جرام من الدهون المتحولة لكل وجبة.

يمكنك متابعة استخدام الزيوت المتحولة ودهون الخبيز التي تشتمل على الشحوم لأغراض تحمير خلطة خبيز الكعك والعجين المختمر حتى تدخل اللائحة حيز التنفيذ بدءاً من ١ يوليو/تموز، ٢٠٠٨.

- اعتباراً من ١ يوليو/تموز، ٢٠٠٨:
لن يكون مسموحاً لمنشآت تقديم الأطعمة بتخزين أو استخدام أو تقديم زيوت مهدرجة جزئياً، أو دهون الخبيز، أو أنواع السمن الصناعي النباتي التي تحتوي على نسبة ٠,٥ جرام أو أكثر من الدهون المتحولة لكل وجبة.

- لا تسري اللائحة على الأطعمة المقدمة في عبواتها الأصلية المغلقة، مثل عبوة من البسكويت، أو كيس من البطاطس المقلية.



حقائق أساسية حول الدهون المتحولة

١. ما هي الدهون المتحولة؟

إنها نوع من الدهون يزيد من خطر الإصابة بمرض القلب. وعلى الرغم من تَكون بعض الدهون المتحولة بشكل طبيعي، إلا أن أغلبها يكون صناعياً. وتختص هذه اللانحة بالدهون المتحولة الصناعية فقط، والتي تمثل المصدر الغذائي الرئيسي للدهون المتحولة.

٢. ما هي الدهون المتحولة الصناعية؟

يتم تصنيع الدهون المتحولة الصناعية من خلال عملية كيميائية، وتوجد في الزيوت النباتية المهدرجة جزئياً. ومن بين الأطعمة التي تحتوي على الدهن الصناعي المتحول فهناك أنواع السمن الصناعي النباتي، ودهون الخبيز، وزيوت القلي، فضلاً عن العديد من المنتجات المخبوزة، والمخاليط، والأطعمة المعلبة.

٣. لماذا تُعد الدهون المتحولة بالغة الضرر؟

إن الدهون المتحولة هي أخطر أنواع الدهون التي تدخل في الطعام، فهي تزيد من الكولسترول الضار (LDL) وتقلل من الكولسترول المفيد (HDL). وتشير التقديرات المعتدلة إلى أن الدهون المتحولة مسؤولة عما لا يقل عن ٥٠٠ حالة من الوفيات الناتجة عن مرض القلب في مدينة نيويورك كل عام.

لا توجد للدهون المتحولة أية فوائد معروفة للصحة، وليس هناك مستوى غير ضار لاستهلاك الدهون المتحولة الصناعية.

الالتزام باللائحة

٤. كيف أعرف ما إذا كانت لائحة الدهون المتحولة تسري على منشأتي؟

تسري اللائحة على جميع منشآت تقديم الأطعمة المطلوب منها استصدار تصريح من إدارة الصحة في نيويورك، ومن بين هذه المنشآت المطاعم والكافيتريات (المقاصف) الموجودة في المدارس والشركات، ومعهدي توريد الأغذية، وبرامج تقديم الوجبات لكبار السن، والوحدات المتنقلة لبيع الأطعمة، والمستودعات التي تقدم لهم الأطعمة، والمخابز، ومؤسسات رعاية الأطفال، ومطاعم محدودي الدخل، وكافيتريات المنتزهات، وأكشاك بيع المأكولات في الشوارع، وغيرها من المنشآت.

٥. ليس مطلوباً من منشأتي أن تحمل تصريحاً من إدارة الصحة في نيويورك لأنني أحمل ترخيصاً من ولاية نيويورك. فهل علي أن ألتزم بلائحة المدينة الخاصة بالدهون المتحولة؟

إذا كانت منشأتك لا تحتاج إلى تصريح من إدارة الصحة في نيويورك، فإن اللائحة لا تسري عليك، ولا تلزمك من الناحية القانونية.

ورغم ذلك، فإن استخدام الزيوت الأكثر صحة قد يكون تجارة رابحة!

فمثلاً، إذا كنت تقوم بتوريد الأغذية إلى منشآت تقديم الأطعمة التي تغطيها اللائحة، فلن يكون مسموحاً لهذه المنشآت باستخدام أو تخزين أو بيع المنتجات التي تحتوي على زيوت مهدرجة جزئياً، أو دهون الخبيز، أو أنواع السمن الصناعي النباتي والتي تحتوي على نسبة دون ٠,٥ جرام من الدهون المتحولة لكل وجبة.

فإذا لم تقم بتوريد منتجات تساعد العملاء في مدينة نيويورك على الالتزام باللوائح، فقد تخسر تجارتك.

٦. متى تدخل اللانحة حيز التنفيذ؟ وهل تغطي كافة الأغذية؟

اعتباراً من ١ يوليو/تموز، ٢٠٠٧، من غير المسموح لك باستخدام زيوت مهدرجة جزئياً، أو دهون الخبيز، أو أنواع السمن الصناعي النباتي لأغراض القلي أو التحمير أو الشواء، أو كمدهنات ما لم ملصقات المنتج أو غيرها من المستندات الواردة من جهة الصنع على أن هذه المكونات تحتوي على نسبة دون ٠.٥ جرام من الدهون المتحولة لكل وجبة.

يمكنك متابعة استخدام الزيوت المتحولة ودهون الخبيز التي تشتمل على الشحوم لأغراض تحمير خلطة خبيز الكعك والعجين المختمر حتى تدخل اللانحة إلى حيز التنفيذ بشكل كامل في ١ يوليو/تموز، ٢٠٠٨.

اعتباراً من ١ يوليو/تموز، ٢٠٠٨، إذا قمت بتخزين أو استخدام أو تقديم أية أغذية تحتوي على زيوت مهدرجة جزئياً، أو دهون الخبيز، أو أنواع السمن الصناعي النباتي، فيجب أن تحتوي على نسبة تقل عن ٠.٥ جرام من الدهون المتحولة لكل وجبة. وتسري هذه القاعدة حتى على الزيوت أو دهون الخبيز المستخدمة لتحمير تحمير خلطة خبيز الكعك والعجين المختمر.

ولا تسري اللانحة على الأطعمة المقدمة في عيوتها الأصلية المغلقة، مثل عبوة من البسكويت، أو كيس من البطاطس المقلية.

٧. كيف يمكنني أن أعرف ما إذا كان منتج معين يدخل في نطاق اللانحة أم لا؟

خطوة ١

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, etc.

يحتوي هذا المنتج على دهون خبيز.

انتقل إلى خطوة ٢.

خطوة ١. انظر على ملصق العبوة أو قائمة المكونات لرؤية على ما إذا كانت كلمات "مهدرجة جزئياً" (Partially hydrogenated)، أو "دهون الخبيز" (Shortenings)، أو "أنواع السمن الصناعي النباتي" (Margarines) واردة. فإن لم تظهر أي من تلك الكلمات، فيمكنك استخدام المنتج.

أما في حالة ورود أي من هذه المصطلحات، انتقل إلى الخطوة ٢ لمعرفة ما إذا كان المنتج يحتوي على كم زائد من الدهون المتحولة.

يحتوي هذا المنتج على دهون خبيز. انتقل إلى خطوة ٢.

خطوة ٢

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%	

يحتوي هذا المنتج على جرام من الدهون المتحولة. يمكنك استخدامه.

خطوة ٢. تحقق من جدول "الحقائق الغذائية" (Nutrition Facts) للتعرف على الكمية التي يحتويها المنتج من الدهون المتحولة. فإذا ذكر هذا الجدول أن المنتج يحتوي على (صفر) جرام من الدهون المتحولة، أو أقل من ٠.٥ جرام من الدهون المتحولة لكل وجبة، فيمكنك استخدام هذا المنتج.

أما إذا ذكر جدول "الحقائق الغذائية" (Nutrition Facts) أن المنتج يحتوي على ٠.٥ جرام أو أكثر من الدهون المتحولة، فلا يمكنك استخدام المنتج.

إذا لم يكن هناك جدول باسم "الحقائق الغذائية" (Nutrition Facts) على المنتج، فعليك بالانتقال إلى الخطوة ٣.

خطوة ٣. في حالة عدم وجود جدول باسم "الحقائق الغذائية" (Nutrition Facts)، فعليك أن تطلب من المورد تقديم خطاب من جهة الصنع يورد قائمة بمكونات المنتج. إذا أوردت قائمة المكونات كلمات "مهدرجة جزئياً" (Partially hydrogenated)، أو "دهون الخبيز" (Shortenings)، أو "أنواع السمن الصناعي النباتي" (Margarines)، فيجب أن يشمل الخطاب أيضاً على معلومات حول كمية الدهون المتحولة في كل وجبة.

وكما هو الحال في خطوة ٣، فإذا كان المنتج يحتوي على (صفر) جرام من الدهون المتحولة، أو أقل من ٠.٥ جرام من الدهون المتحولة لكل وجبة، فيمكنك استخدام المنتج.

وينبغي أن يصدر الخطاب على ورق المراسلات الرسمي لجهة الصنع، وأن يبين اسم جهة الصنع وعنوانها. احتفظ بهذا الخطاب في منشأة تقديم الأغذية لديك، بحيث يكون متاحاً لمراجعته بمعرفة مفتش من إدارة الصحة.

٨. أشتري حاويات من الزيت معبأة في صندوق. ولا توجد ملصقات على الحاويات، ولكن الصندوق عليه ملصق. هل أنا بحاجة للاحتفاظ بالملصقات الموجودة على الصندوق؟

نعم. احتفظ بملصق المكونات وجدول الحقائق الغذائية، إلى جانب اسم الاسم التجاري للمنتج والاسم الشائع له، حتى تنفذ كمية المنتج. وينبغي أن تتاح هذه الملصقات لمراجعتها بمعرفة مفتش من إدارة الصحة.

٩. ما الملصقات التي ينبغي علي الاحتفاظ بها، وما طول الفترة التي ينبغي علي الاحتفاظ بها خلالها؟

اعتباراً من ١ يوليو/تموز، ٢٠٠٧، سيكون عليك حفظ الملصقات الخاصة بأية زيوت، أو دهون للخبيز أو أنواع السمن الصناعي النباتي المستخدمة للقلي أو التحمير أو الشواء أو كدهنات، وذلك حتى نفاذ المنتج. من الممكن الاحتفاظ بالملصقات على حاوية المنتج، أو تصويرها، أو الاحتفاظ بها بشكل منفصل.

اعتباراً من ١ يوليو/تموز، ٢٠٠٨، عندما تدخل اللائحة إلى حيز التنفيذ الكامل، سيكون عليك الاحتفاظ بالملصق الخاص بأية أطعمة تحتوي على زيوت، أو دهون للخبيز أو أنواع السمن الصناعي النباتي، بغض النظر عن طريقة استخدامك للمنتج. فإذا كنت تقوم على سبيل المثال بقلي البطاطس المحمرة، فينبغي عليك الاحتفاظ بالملصق الخاص بكل من زيت القلي والبطاطس المقلية حتى تنفذ كمية كل منهما.

١٠. ما الذي ينبغي علي أن أفعله بشأن المنتجات التي تحتوي على دهون صناعية متحوّلة، إذا ظلت في مخزون الأطعمة لدي في يوم ١ يوليو ٢٠٠٨؟

إذا كان المنتج يحتوي على زيت مهدرج جزئياً بنسبة ٠,٥ جرام أو أكثر من الدهون المتحوّلة لكل وجبة، فلن تتمكن من تخزينه أو استخدامه أو تقديمه بعد ١ يوليو/تموز، ٢٠٠٨. وتمهل اللائحة منشآت تقديم الأطعمة وقتاً لاستفاد ما لديها من مخزون متبقٍ، وإعادة التزود بمنتجات بديلة.

١١. ماذا يحدث لو كنت استخدم السمن النباتي الصناعي كدهنات ولأغراض الخبز؟ هل ستتاح لي مواعيد نهائية مختلفة لتغيير أساليب الطهي هذه؟
نعم، فهناك مواعيد نهائية مختلفة.

اعتباراً من ١ يوليو/تموز، ٢٠٠٧، لن يكون مسموحاً باستخدام السمن الصناعي النباتي بنسبة ٠,٥ جرام أو أكثر لأغراض القلي أو كدهنات، ولكن يمكن استخدامها في المنتجات المعلبة حتى ١ يوليو/تموز، ٢٠٠٨.

١٢. ماذا يحدث لو باع لي أحد الموردين كعكاً لا يحتوي على دهون متحوّلة صناعية، ولكن كل وجبة تحتوي على نسبة تزيد عن ٠,٥ جرام من الدهون المتحوّلة لكل وجبة من مصادر طبيعية؟

إذا لم يذكر ملصق المنتج أو قائمة المنتجات الزيوت النباتية المهدرجة جزئياً، أو دهون الخبيز أو السمن الصناعي النباتي، فإن الدهون المتحوّلة الموجودة في المنتج تأتي من مصادر طبيعية ولا تغطيها اللائحة. وفي تلك الحالة، يمكنك استخدامها.

أما إذا كان ملصق المنتج لا يورد أي من تلك المنتجات، فيجب أن يكون الكم الذي يحتويه من الدهون المتحوّلة أقل من ٠,٥ جرام لكل وجبة.

١٣. إذا قمت بشراء مكونات من خارج مدينة نيويورك لمنتجات أقوم بتقديمها في منشأتي، فهل يجب أن تحتوي تلك المكونات على نسبة أقل من ٠,٥ جرام من الدهون المتحوّلة لكل وجبة؟

لا يهم من أين تشتري المنتجات.

اعتباراً من ١ يوليو/تموز، ٢٠٠٨، فإن جميع الأطعمة والمكونات التي تم تخزينها أو استخدامها أو تقديمها في منشآت تقديم الأطعمة في مدينة نيويورك – والتي تحتوي على زيوت نباتية مهدرجة جزئياً أو دهون للخبيز أو أنواع السمن النباتي الصناعي – أن تقل نسبة الدهون المتحوّلة فيها عن ٠,٥ جرام للوجبة.

تطبيق اللائحة

١٤. عندما تدخل اللائحة إلى حيز التنفيذ، فهل ستقوم إدارة الصحة بتحرير مخالفات؟
نعم. ستقوم الإدارة بتحرير (إصدار) مخالفات اعتباراً من ١ يوليو/تموز، ٢٠٠٧.
١٥. هل سيتم احتساب المخالفات كمخالفات "بالغة" أو "عامة"؟
لن يتم اعتبار المخالفات كمخالفات بالغة (Critical) ولا عامة (General)، ولن تحتسب في تقدير الفحص على منشآتكم الخاصة بتقديم الأغذية.
١٦. هل ستتولى إدارة الصحة متابعة مخالفات الدهون المتحولة؟
نعم. أية منشأة لتقديم الأغذية تخالف القيود الخاصة بالدهون المتحولة الصناعية سوف تستقبل زيارة متابعة من المفتشين لتحديد مدى التزامها.
١٧. سيتم نشر مخالفات الدهون المتحولة على الموقع الإلكتروني للتفتيش على المطاعم التابع لإدارة الصحة؟
نعم. سيتم نشر المخالفات اعتباراً من ١ يوليو/تموز، ٢٠٠٧.
١٨. كم يبلغ حجم الغرامة التي سأتكدها إذا وجد أحد المفتشين زيوتاً أو دهون خبيز أو سمناً صناعياً نباتياً يحتوي على دهون متحولة؟
قد يقوم المسؤولون عن التحقيق في اللجنة الإدارية بتقدير غرامات تتراوح ما بين ٢٠٠ و ٢٠٠٠ دولار. وسوف تزيد مبالغ العقوبة للمخالفات المتكررة.
١٩. هل سيتم تغريمي بسبب المخالفات بمجرد أن تدخل اللائحة حيز التنفيذ؟
لا، فهناك فترة سماح تبلغ ٣ أشهر. ولن يتم تقدير أية غرامات ما بين ١ يوليو/تموز و ١ أكتوبر/تشرين الأول، ٢٠٠٧.
٢٠. هل من الممكن أن أتلقى مخالفة بسبب الأغذية التي أقوم بشرائها بكميات كبيرة إذا وصلت دون ملصق؟
نعم. فاعتباراً من ١ يوليو/تموز، ٢٠٠٧، سيكون من الضروري أن تتوفر لديك مستندات لعرضها على مفتشي الإدارة بخصوص أية زيوت أو دهون للخبيز، أو سمن صناعي نباتي مما تستخدمه لأغراض القلي أو التحمير ما لم يتم يقتصر استخدام هذه المكونات على أغراض تحمير خلطة خبيز الكعك والعجين المختمر.
- اعتباراً من ١ يوليو/تموز، ٢٠٠٨، عندما تدخل اللائحة إلى حيز التنفيذ الكامل، سيكون من الضروري أن تتوفر لديك ملصقات أو غيرها من المستندات لجميع المنتجات التي تحتوي على زيوت، أو دهون للخبيز، أو سمن نباتي صناعي، بغض النظر عن الكيفية التي يتم استخدامها بها.
- اعتباراً من ١ يوليو/تموز، ٢٠٠٨، إذا قمت بشراء مخبوزات أو غيرها من المنتجات الغذائية التي تحتوي على زيوت أو دهون للخبيز، فسيكون عليك أن تطلب من المورد قائمة بالمكونات وملصق للحقائق الغذائية، أو خطاب من جهة الصنع (كما هو موضح في السؤال رقم ٨) يبين المقدار الذي تحتوي عليه تلك المنتجات من الدهون المتحولة في الوجبة.
٢١. إذا كان لدي أحد الأطعمة التي تحتوي على دهون متحولة صناعية، ولكني لا أستخدمها في الطهي، فهل يمكنني الاحتفاظ بها في مخزون المطبخ لدي؟
لا. فيعد أن تدخل اللائحة حيز التنفيذ، فسوف تقوم إدارة الصحة بتحرير مخالفات لجميع المنتجات التي صدرت قيود على استخدامها، والتي توجد في المنشأة - بغض النظر عما إذا كان يتم استخدامها أو تقديمها أو تخزينها.

إيجاد البدائل للدهون المتحولة

٢٢. هي يمكنني استخدام منتج يعلن أنه يحتوي على نسبة "٠ جرام من الدهون المتحولة" إذا كانت قائمة المكونات تشمل الزيوت النباتية المهدرجة جزئياً أو دهون الخبيز أو السمن النباتي الصناعي؟

نعم. تسمح الإدارة الأمريكية للأغذية والأدوية للمنتجات التي تحتوي على نسبة تقل عن ٠,٥ جرام من الدهون المتحولة في الوجبة بأن يتم تمييزها على أنها تحتوي على نسبة صفر جرام من الدهون المتحولة، حتى ولو كانت تحتوي على كميات قليلة. وبذلك، فإن أي منتج يحتوي على نسبة صفر جرام من الدهون المتحولة لكل وجبة هو منتج متوافق مع اللائحة.

٢٣. هل المنتجات التي تحتوي على نسبة صفر جرام من الدهون المتحولة هي منتجات أكثر تكلفة؟

عادةً ما تجد المنشآت التي تقوم بهذا التغيير أن التكاليف متقاربة. اتصل بالمورد الذي تتعامل معه للاستفسار عن الأسعار، وابدأ في التحول لاستخدام المنتجات التي تحتوي على نسبة صفر جرام من الدهون المتحولة بأسرع ما يمكنك.

٢٤. ما الذي يمكنني أن استخدمه لأغراض القلي بدلاً من الزيوت التي تحتوي على الدهون المتحولة؟

اطلب من الموردين زيوتاً تحتوي على نسبة صفر جرام من الدهون المتحولة في الوجبة. ومن بين هذه المنتجات، هناك الزيوت النباتية التقليدية مثل زيت فول الصويا أو الذرة أو الكانولا، فضلاً عن الزيوت التي تمت صناعتها من مشتقات معينة من فول الصويا وعباد الشمس وغيرها من الحبوب والبذور التي يتم استخدامها لفترات طويلة في القلي. ومن المفترض أن تتوفر لدى المورد مجموعة من الخيارات المتاحة.

٢٥. ما الذي يمكنني استخدامه لأغراض الخبيز بدلاً من دهون الخبيز التي تحتوي على الدهون المتحولة؟

هناك مجموعة متنوعة من المنتجات التي يمكنها أن تلبى احتياجاتك الخاصة بالخبيز. ونظراً لأن الأمر قد يستغرق بعض الوقت لإيجاد المنتج المناسب لوصفاتك، فإن إدارة الصحة توصي باختبار الزيوت ودهون الخبيز البديلة بفترة كافية قبل حلول الموعد النهائي المحدد في ١ يوليو/تموز، ٢٠٠٨.

٢٦. ماذا يحدث لو أنني استخدمت دهون خبيز نباتية لكل من القلي والخبيز؟

اعتباراً من ١ يوليو، ٢٠٠٧، يجب إجراء أغلب عمليات القلي (انظر السؤال رقم ٧) باستخدام زيوت ودهون خبيز وأنواع السمن النباتي الصناعي التي تحتوي على نسبة تقل عن ٠,٥ جرام من الدهون المتحولة لكل وجبة.

ومن المسموح باستخدام مستويات أعلى من الدهون المتحولة الصناعية لأغلب الأغراض (ولكن ليس كمدفئات) حتى موعد أقصاه ١ يوليو/تموز، ٢٠٠٨.

٢٧. ماذا عن الزبد والشحم البقري وشحوم الماشية وشحم الخنزير؟

لا تغطي اللائحة هذه الدهون عالية التشبع لأنها تحتوي فقط على دهون متحولة طبيعية (وليست صناعية). انظر السؤال التالي حول الدهون الأكثر مراعاة للصحة.

٢٨. كيف يمكنني الحصول على النصيحة حول استخدام دهون أكثر مراعاة للصحة؟

على الرغم من أن ما تختاره من الدهون البديلة لا تغطيه لوائح قانون الصحة، إلا أن إدارة الصحة تشجعك على إيجاد بدائل أكثر مراعاة للصحة قدر الإمكان. ويمكن لمركز المساعدة بشأن الدهون المتحولة أن يدلك على كيفية القيام بذلك.

اتصل بالمركز التالي:

Trans Fat Help Center

على رقم 311 أو 718.254.8061

أو قم بزيارة موقع notransfatnyc.org

للاطلاع على المزيد من المعلومات

