

Loại Bỏ Chất Béo Chuyển Hóa Trong Bếp

1. THAY các loại dầu mà quý vị dùng.

Để nấu và chiên đồ ăn, kiểm tra các thành phần trong tất cả các loại dầu. Nếu loại dầu đó có ghi “hydro hóa một phần” (partially hydrogenated), hãy chuyển sang loại dầu không bị hydro hóa. Nếu không có danh sách các thành phần, hãy hỏi nhà cung cấp hoặc hãng sản xuất.

Để nướng, quý vị nên dùng các loại dầu không bị hydro hóa hoặc các loại mỡ pha vào bánh sốt có ít hoặc **không có chất béo chuyển hóa**.

2. CHỌN các loại kem phết lành mạnh.

Thay vì dùng thanh bơ hoặc bơ thực vật, sử dụng các loại kem phết trong ống mềm, có ít chất béo bão hòa và **không có chất béo chuyển hóa**.

3. ĐẶT MUA các loại thức ăn sẵn không có chất béo chuyển hóa.

Kiểm tra các thành phần và yêu cầu hãng cung cấp thực phẩm cung cấp các loại thực phẩm nướng, chiên trước, và trộn trước không có các loại dầu thực vật bị hydro hóa một phần.

INGREDIENTS: Pasteurized Grade A Non-fat Milk, Fructose, Red Bell Pepper, Partially Hydrogenated Soybean Oil, Salt, Modified Cornstarch, Garlic, Lemon Juice

Thay Dầu

Đọc nhãn sản phẩm và chọn các loại sản phẩm không có chất dầu bị hydro hóa một phần.

GỌI SỐ 311

Và hỏi về **chất béo chuyển hóa** hoặc tới trang mạng nyc.gov/health để tìm hiểu thêm



BỘ Y TẾ và SỨC KHỎE TÂM THẦN
THÀNH PHỐ NEW YORK
THE NEW YORK CITY DEPARTMENT
of HEALTH and MENTAL HYGIENE
Michael R. Bloomberg, Thị Trưởng
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Ủy Viên
nyc.gov/health



Chăm Lo Sức Khỏe cho Cư Dân New York

Does Your Kitchen Need an Oil Change? (Vietnamese)

HPD1X25510 - 07.05

Bếp Nhà Quý Vị Có Cần Thay Dầu Không?



Những Điều Mà Mỗi Nhà Hàng và Cơ Sở Phục Vụ Ăn Uống Cần **Biết Về Chất Béo Chuyển Hóa (Trans Fat)**.



Chất béo chuyển hóa được tạo ra khi chất hydrogen được thêm vào dầu thực vật.

Các loại dầu này được gọi là bị hydro hóa một phần.

Bất kỳ loại thực phẩm nào được chế biến bằng dầu bị hydro hóa một phần đều có chất béo chuyển hóa.

Các nhà hàng thường nấu và chiên bằng dầu hydro hóa một phần. Chất béo chuyển hóa cũng tìm thấy trong rất nhiều loại thực phẩm chế biến sẵn, chiên trước, và nướng được phục vụ trong các nhà hàng.

Dầu Thực Vật Bị Hydro Hóa Một Phần (partially hydrogenated vegetable oil) = Các Chất Béo Chuyển Hóa (trans fat) = Nguy Cơ Gây Bệnh Tim

Chất béo chuyển hóa không có lợi cho sức khỏe.

Chất béo chuyển hóa - giống chất béo bão hòa - làm tăng nguy cơ mắc tim bằng cách làm tăng lượng cholesterol có hại (LDL). Cơ quan Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm (Food and Drug Administration) và Bộ Y Tế và Sức Khỏe Tâm Thần Thành Phố New York (New York City Department of Health and Mental Hygiene) khuyến cáo những người tiêu dùng hỏi về các loại chất béo (trong đó bao gồm cả dầu) mà các nhà hàng sử dụng và nên tránh chất béo chuyển hóa.

Nhiều nhà hàng đã bắt đầu thay loại dầu dùng để nấu. Tập sách này có các hướng dẫn về cách thức thay loại dầu.

Quý vị có dùng chất béo chuyển hóa không? Quý vị sẽ không biết điều đó trừ khi kiểm tra!

Mặc dù nhiều loại dầu thực vật bán trên thị trường có chất béo chuyển hóa, vẫn có các loại dầu không bị hydro hóa. Cách duy nhất để biết chắc chắn loại dầu mà quý vị sử dụng có chất béo chuyển hóa hay không là kiểm tra nhãn sản phẩm và nói chuyện với các nhà cung cấp của quý vị.

Các nguồn chất béo chuyển hóa thường sử dụng trong các nhà bếp của nhà hàng bao gồm:

- **Dầu thực vật** được dùng để chiên, nướng, và nấu
- **Mỡ pha bánh** (dầu thực vật cứng)
- **Bơ thực vật** và các loại kem phết khác
- **Các loại thực phẩm chế biến sẵn**, trong đó bao gồm:
 - **Các loại thực phẩm chiên trước**, thí dụ như khoai tây chiên, gà chiên, gà tấm bột chiên, cá phi-lê, lát khoai tây mỏng, vỏ bọc taco, và bánh mì doughnuts
 - **Các loại thực phẩm nướng**, thí dụ như bánh mì hamburger, bột làm vỏ bánh pizza, bánh qui lát, bánh cookies, bánh nướng, bánh ngọt và bánh bao
 - **Các thành phần pha chế trước**, thí dụ như bột trộn là bánh cake, sôcôla nóng, nước sốt chấm salad, bánh mì ròn, và bột bánh mì

Tất cả các loại thực phẩm này có sẵn mà không có chất béo chuyển hóa (được chế biến mà không dùng dầu thực vật bị hydro một phần).

Không Phải Tất Cả Các Loại Chất Béo Đều Có Tác Động Như Nhau

CÁC LOẠI CHẤT BÉO CÓ LỢI ít có nguy cơ gây bệnh tim hơn

Loại Chất Béo	Các Loại Chất Béo Không Bão Hòa	Các Loại Dầu Đa Chất Không Bị Bão Hòa
Các Nguồn Quan Trọng	<ul style="list-style-type: none">• Dầu ô liu, dầu ngô, và đậu phộng• Các loại quả ô liu• Hạt điều, hạt hạnh nhân, đậu phộng, và các loại hạt quả khác• Các loại quả bơ (Avocado)	<ul style="list-style-type: none">• Dầu ngô, dầu đậu nành, dầu hạt hướng dương, dầu hạt quả rum, và dầu làm từ hạt bông• Cá và đồ biển

CÁC LOẠI CHẤT BÉO CÓ HẠI Tăng nguy cơ mắc bệnh tim

Loại Chất Béo	Các Chất Béo Chuyển Hóa*	Chất Béo Bão Hòa
Các Nguồn Quan Trọng	<ul style="list-style-type: none">• Dầu thực vật hydro hóa một phần• Đa số các loại mỡ trộn bánh và bơ thực vật• Nhiều loại thực phẩm chiên nhiều mỡ• Nhiều loại thực phẩm ăn nhanh• Nhiều loại thực phẩm nướng	<ul style="list-style-type: none">• Sữa nguyên chất, bơ, phó mát, và kem• Mỡ heo và mỡ cừu (bò)• Thịt (thịt bò, thịt heo, thịt heo hun khói, xúc xích và các loại thịt deli có nhiều chất béo bão hòa nhất)• Thịt gà và các loại gia cầm có ít chất béo bão hòa hơn, đặc biệt là khi đã lột da
* Đa số các loại thực phẩm có chất béo chuyển hóa đều có thể dùng các loại dầu không bị hydro hóa để chế biến.		<ul style="list-style-type: none">• Sôcôla và bơ ca cao• Dầu cọ• Các sản phẩm làm từ dừa, trong đó bao gồm cả sữa dừa và dầu dừa