



Mengganti Lemak Trans yang diproduksi secara Industri

Replacing Industrially-produced Trans Fats

Informasi dalam Bahasa Indonesia Information in Bahasa Indonesia



Zat Berbahaya dalam Peraturan Makanan 2021 (Amandemen) (“Amandemen Peraturan”) diterbitkan dalam lembaran berita pemerintah pada 11 Juni 2021 dan Dewan Legislatif menyelesaikan pengawasannya pada Juli 2021.

Zat Berbahaya dalam Peraturan Makanan 2021 (Amandemen) (“Amandemen Peraturan”) diterbitkan dalam lembaran berita pemerintah pada 11 Juni 2021 dan Dewan Legislatif menyelesaikan pengawasannya pada Juli 2021.



Amandemen Peraturan menetapkan Minyak Terhidrogenasi Parsial (PHO), yaitu sumber utama dari asam lemak trans yang diproduksi secara industri (IP-TFA), sebagai zat terlarang dalam makanan, dengan maksud memenuhi tujuan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam menghilangkan IP-TFA dari pasokan makanan global pada tahun 2023.

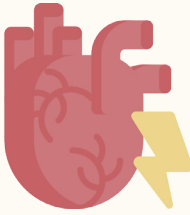
Guna menyelaraskan dengan standar dan praktik internasional yang berlaku, Pemerintah juga menerbitkan Peraturan Makanan dan Obat-obatan (Komposisi dan Pelabelan) 2021 (Amandemen) yang mengatur bahwa setiap makanan kemasan yang mengandung minyak terhidrogenasi, misalnya minyak terhidrogenasi penuh, harus disebutkan dalam daftar bahan-bahan.

Ketentuan terkait larangan PHO dalam makanan bersama dengan persyaratan penandaan dan pelabelan mulai berlaku pada 1 Desember 2023.

Lebih lanjut tentang lemak trans

Semua sumber lemak hewani dan nabati mengandung asam lemak, yang bisa jenuh atau tak jenuh, dan asam lemak tak jenuh termasuk bentuk tak jenuh tunggal dan tak jenuh ganda. Lemak trans diklasifikasikan sebagai lemak tak jenuh, namun dengan satu atau lebih ikatan rangkap karbon-karbon dalam konfigurasi trans, yang menghasilkan sifat lebih seperti lemak jenuh. Selain efek dari peningkatan kolesterol lipoprotein densitas rendah ('jahat') oleh lemak jenuh, lemak trans juga mengurangi kolesterol lipoprotein densitas tinggi ('baik'), sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung (CHD). CHD adalah pembunuh ke-3 di Hong Kong pada tahun 2019.

Sumber makanan utama asupan lemak trans adalah dari IP-TFA dalam PHO. PHO adalah lemak dan minyak yang bisa dimakan yang telah mengalami proses hidrogenasi industri. Dengan mengontrol berbagai elemen seperti tekanan hidrogen, suhu, katalis, dan sebagainya dalam proses hidrogenasi,



lemak dan minyak yang bisa dimakan (minyak nabati pada umumnya) dimodifikasi menjadi produk lemak terhidrogenasi parsial dengan kekerasan yang berbeda. Semakin tinggi tingkat hidrogenasi minyak, semakin mendekati keadaan padat.

Pada prinsipnya, minyak terhidrogenasi penuh seharusnya tidak mengandung lemak trans karena semua ikatan rangkap akan jenuh, tapi lemak ini akan menjadi keras. Lemak trans dari sumber hewan pemamah biak misalnya susu dan lemak dari sapi dan domba, bisa mengandung sejumlah kecil lemak trans yang ada secara alami, sedangkan sejumlah kecil lemak trans tidak alami bisa ada dalam lemak dan minyak olahan yang dapat dimakan.

PHO bisa meningkatkan umur simpan produk, mengubah tekstur makanan, dan biasanya biayanya lebih rendah dibandingkan dengan penggunaan lemak hewani dan nabati alami. Di samping itu, proses produksi PHO bisa menghasilkan sejumlah besar IP-TFA dalam minyak pada tingkat mulai dari 25% hingga 45% dari total asam lemak umumnya. PHO biasanya digunakan untuk membuat produk makanan dengan berbagai bentuk dan tekstur seperti lemak nabati yang mengeras (yang digunakan untuk membuat margarin, minyak nabati, dan minyak samin sayuran) dan makanan olahan dengan PHO (misalnya makanan ringan, gorengan, kue kering, pie, biskuit, kue dan berbagai jenis makanan yang dipanggang).

Minyak samin sayuran dan lemak trans

Minyak samin adalah produk yang diperoleh secara khusus dari susu, krim atau mentega dengan proses yang hampir sepenuhnya menghilangkan air dan padatan non-lemak; minyak samin memiliki rasa dan struktur fisik yang dikembangkan secara khusus. Minyak samin biasanya digunakan untuk menumis atau menggoreng makanan dalam masakan Asia Selatan.

Beberapa tempat menjual makanan menggunakan minyak samin sayuran (juga dikenal sebagai vanaspati ghee atau dalda) sebagai pengganti susu minyak samin. Mirip dengan margarin, minyak samin sayuran bisa mengandung lemak trans yang sangat tinggi, yang bisa berbahaya bagi jantung dan bisa mengakibatkan serangan jantung dan stroke.



Apa yang bisa dilakukan pedagang makanan?

Guna mendorong kesehatan konsumen dan menghindari pembelian bahan yang mengandung PHO, pada saat memproduksi dan menyiapkan makanan, pedagang semestinya pertama-tama mengerti sumber lemak trans dalam makanan. Bahan-bahan ini seharusnya diganti dengan pilihan yang lebih sehat jika diperlukan. Pedagang pertama-tama bisa memulai dengan membuat daftar semua bahan yang digunakan dalam produksi makanan dan memperhatikan bahan dengan lemak trans tinggi. Lemak trans biasanya ditemukan di PHO. Pedagang seharusnya menghindari penggunaan PHO dan meminta dokumentasi (misalnya spesifikasi produk, laporan laboratorium) selama pengadaan untuk memastikan apakah suatu produk atau bahan makanan mengandung PHO.

Saat ini, bahan lemak/minyak nabati yang tidak mengandung PHO (misalnya margarin bebas PHO, minyak samin sayuran dan minyak nabati lainnya) telah tersedia di pasar internasional dan lokal untuk memenuhi kebutuhan dan kebutuhan sehari-hari konsumen yang berbeda. PHO dalam produk harus diganti dengan formulasi yang mengandung lemak jenuh sesedikit mungkin dan asam lemak tak jenuh sebanyak mungkin. Lemak hewani (misalnya mentega, lemak babi), minyak kelapa dan minyak sawit adalah lemak/minyak yang umumnya mengandung kadar lemak jenuh lebih tinggi; ini semestinya hanya digunakan secara terbatas saat tidak ada pilihan lain.

Untuk rincian lebih lanjut, pindai kode QR di bawah ini untuk mengakses “Panduan untuk Mengganti Lemak Trans yang diproduksi secara Industri dalam Makanan” (hanya dalam Bahasa Mandarin dan Inggris).



Apa yang bisa dilakukan konsumen?

WHO menyarankan bahwa asupan lemak trans dalam pola makan seharusnya serendah mungkin. Dalam praktek, ini menyiratkan asupan kurang dari 1% dari asupan energi harian. Contohnya, seseorang dengan asupan energi harian 2000 kkal harus membatasi asupan lemak trans hingga kurang dari 2.2g per hari.

Untuk membatasi asupan lemak trans, konsumen bisa:

- Membaca label makanan dan memilih makanan dengan kandungan lemak trans lebih rendah, menghindari makanan yang diproduksi dengan minyak atau lemak nabati terhidrogenasi.
- Menghindari penggunaan minyak terhidrogenasi dan lemak hewani dalam memasak dan menyiapkan makanan.
- Mempertahankan pola makan seimbang, mengurangi makan makanan yang digoreng dengan banyak minyak dan makanan berlemak.

