



# Pagpapalit ng mga Industrially-produced Trans Fats

## Replacing Industrially-produced Trans Fats

Information in Tagalog Impormasyon sa Tagalog



**Ang Regulasyon ng Mapanganib na Sangkap sa Pagkain (Pag-amyenda) Regulasyon 2021 (“ang Regulasyon sa Pag-amyenda”) ay inilathala sa Opisyal na Pahayagan noong 11 Hunyo 2021 at nakumpleto ng Pambatasang Konseho ang gawaing pagsusuri noong Hulyo 2021.**

Ang Regulasyon ng Mapanganib na Sangkap sa Pagkain (Pag-amyenda) Regulasyon 2021 (“ang Regulasyon sa Pag-amyenda”) ay inilathala sa Opisyal na Pahayagan noong 11 Hunyo 2021 at nakumpleto ng Pambatasang Konseho ang gawaing pagsusuri noong Hulyo 2021.



Tinukoy ng Regulasyon sa Pag-amyenda ang partially hydrogenated oil (PHO), na ang pangunahing pinagmumulan ng industrially-produced trans fatty acids (IP- TFAs), bilang isang ipinagbabawal na sangkap sa pagkain, na may layuning matugunan ang layunin ng World Health Organization (WHO) ng pag-aalis ng mga IP-TFA mula sa pandaigdigang suplay ng pagkain sa 2023.

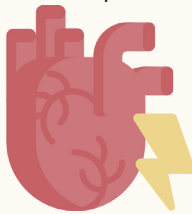
Upang maiayon sa umiiral na mga pamantayan at kasanayang pang-internasyonal , inilathala din ng Gobyerno ang Regulasyon ng Pagkain at Gamot (Komposisyon at Pag-label) (Pag-amyenda) Regulasyon 2021 upang itakda na ang anumang naka-prepack na pagkain na naglalaman ng mga hydrogenated na mantika, hal. ganap na hydrogenated na mantika, ay dapat nakalagay nang naaayon sa listahan ng mga sangkap.

Ang mga probisyon na may kaugnayan sa pagbabawal ng PHO sa pagkain kasama ang kinakailangang pagmamarka at pag-label ay parehong isasagawa sa Disyembre 1, 2023.

## Higit pang mga patungkol sa trans fat

Ang lahat ng pinagmumulan ng taba ng hayop at halaman ay naglalaman ng mga fatty acid, na maaaring saturated o unsaturated, at ang huli ay kinabibilangan ng parehong mga monounsaturated at polyunsaturated na anyo. Ang mga trans fats ay tinukoy bilang unsaturated fats, ngunit may isa o higit pang carbon-carbon double bond sa trans configuration, na nagreresulta sa kanilang mga katangian na mas katulad ng saturated fats. Bukod sa epekto ng pagtaas ng low-density lipoprotein ('bad') cholesterol sa pamamagitan ng saturated fats, binabawasan din ng trans fats ang high-density lipoprotein ('good') cholesterol, kaya may mas mataas na panganib sa cardiovascular disease (CHD). Ang CHD ay ang ika-3 sanhi ng pagkamatay sa Hong Kong noong 2019.

Ang pangunahing pinagmumulan nang pagkain ng paggamit ng trans fats ay mula sa mga IP-TFA sa mga PHO. Ang mga PHO ay mga nakakain na taba at mantika na sumailalim sa industriyal na proseso ng hydrogenation. Sa pamamagitan ng pagkontrol sa iba't ibang elemento tulad ng presyon



ng hydrogen, temperatura, mga katalista, atbp. sa proseso ng hydrogenation, ang mga nakakain na taba at mantika (mga mantika ng gulay sa pangkalahatan) ay binago bilang bahagyang hydrogenated na mga produktong taba na may iba't ibang katigasan. Kung mas mataas ang antas ng hydrogenation ng mantika, mas malapit ito sa isang solidong estado.

Sa prinsipyo, ang ganap na hydrogenated na mantika ay hindi dapat maglaman ng mga trans fats dahil ang lahat ng mga double bond ay magiging saturated, ngunit ang taba na ito ay magiging matigas. Ang trans fat mula sa mga ruminant source, hal. gatas at taba ng baka at tupa, ay maaaring maglaman ng kaunting natural na trans fats, samantalang ang maliit na halagang hindi natural na trans fats ay maaaring nasa nakakaing taba at mantika .

Maaaring pahabain ng mga PHO ang panahong itatagal ng mga produkto , baguhin ang texture ng pagkain, at kadalasang mas mababa ang halaga kumpara sa paggamit ng natural na taba ng hayop at gulay. Sa kabilang dako, ang proseso ng paggawa ng mga PHO ay maaaring magresulta sa isang malaking halaga ng mga IP-TFA sa mantika sa antas na mula 25% hanggang 45% ng kabuuang mga fatty acid sa pangkalahatan. Ang mga PHO ay karaniwang ginagamit para sa paggawa ng mga produktong pagkain na may iba't ibang anyo at mga texture tulad ng mga tumigas na taba ng gulay (na ginagamit sa paggawa ng mga margarin, shortening at ghee na gawa sa gulay ) at sa mga pagkaing pinroseso kasama ng mga ito (halimbawa, mga meryenda, pritong pagkain, mga pastry, pie, biskwit, keyk at iba't ibang uri ng inihurnong pagkain ) .

### Vegetable ghee at trans-fat

Ang Ghee ay isang produkto na eksklusibong nakukuha mula sa gatas, krema o mantikilya sa pamamagitan ng proseso na halos ganap na nag-aalis ng tubig at non-fat solids; mayroon itong espesyal na binuo na lasa at pisikal na istraktura. Ang ghee ay karaniwang ginagamit para sa paggisa o pagprito ng mga pagkain sa mga lutuing Timog Asya.

Ang ilang lugar ng pagkain ay gumagamit ng vegetable ghee (kilala rin bilang vanaspati ghee o dalda) kapalit ng ghee na gawa sa pagkaing mula sa gatas . Katulad ng margarin, ang ghee na gawa sa gulay ay maaaring may napakataas na trans fat, na maaaring makasama sa puso at maaaring magresulta sa mga atake sa puso at stroke.



## Ano ang magagawa ng kalakalan ng pagkain?

Upang maisulong ang kalusugan ng mga mamimili at maiwasan ang pagbili ng mga sangkap na naglalaman ng PHO, kapag gumagawa at naghahanda ng pagkain, maaaring malaman muna ng mga mangangalakal ang pinagmulan ng trans fats sa pagkain. Kung kinakailangan, ang mga sangkap na ito ay dapat palitan ng mas malusog na mga alternatibo. Upang magsimula, maaaring ilista muna ng mga mangangalakal ang lahat ng sangkap na ginagamit sa paggawa ng pagkain at bigyang pansin ang mga mayroong mataas na trans fats. Ang mga trans fats ay karaniwang matatagpuan sa mga PHO. Dapat iwasan ng mga mangangalakal ang paggamit ng mga PHO at humingi ng mga dokumentasyon (hal. detalye ng produkto, mga ulat sa laboratoryo) sa panahon ng pagbili upang matiyak kung ang isang produktong pagkain o ang isang sangkap ay naglalaman ng mga PHO.

Sa kasalukuyan, ang mga sangkap na hindi naglalaman ng PHO na taba/mantika (hal. margarin na walang PHO, ghee na gawa sa gulay at iba pang mga shortening na gawa sa gulay) ay mabibili na sa mga internasyonal at lokal na pamilihan upang matugunan ang iba't ibang aplikasyon at matugunan ang interes ng mga mamimili. Ang mga PHO sa mga produkto ay dapat mapalitan ng mga pormulasyon na naglalaman ng kaunting saturated fats at kasing dami ng unsaturated fatty acid hangga't maaari. Ang mga taba ng hayop (hal. mantikilya, mantika), mantika ng niyog at mantika ng palma ay mga taba/mantika na kadalasang naglalaman ng mas mataas na antas ng saturated fats ; dapat lang gamitin ang mga ito sa limitadong bilang ng mga aplikasyon kung saan walang alternatibo.

Para sa karagdagang mga detalye, i-scan ang QR code sa ibaba para ma-access ang "Guidance to Replace Industrially-produce Trans Fats in Food" (sa Tsino at Ingles lamang).



## Ano ang maaaring gawin ng mga mamimili?

Iminumungkahi ng WHO na ang mga diyeta ay dapat magbigay ng napakababang paggamit ng trans fats. Sa pagsasagawa, ito ay nagpapahiwatig ng paggamit ng mas mababa sa 1% ng pang-araw-araw na paggamit ng enerhiya. Halimbawa, ang isang indibidwal na may pang-araw-araw na paggamit ng enerhiya na 2000 kcal ay dapat limitahan ang paggamit ng trans fats sa mas mababa sa 2.2g bawat araw. Upang limitahan ang paggamit ng trans fats, ang mga mamimili ay maaaring:

- Basahin ang mga label ng pagkain at pumili ng mga pagkain na may mas mababa ang nilalamang trans fats, iwasan ang mga pagkaing ginawa na may hydrogenated na mantikang gawa sa gulay o taba.
- Iwasang gumamit ng hydrogenated na mantika at taba ng hayop sa pagluluto at paghahanda ng pagkain.
- Panatilihin ang isang balanseng diyeta, kumain ng mas kaunting pinirito at mataba na pagkain

