



ทดแทนไขมันทรานส์ ที่ผลิตในอุตสาหกรรม

Replacing Industrially-produced Trans Fats

ข้อมูลภาษาไทย Information in Thai



ระเบียบว่าด้วยวัตถุอันตรายในอาหาร(แก้ไข)ค.ศ 2021 (“ระเบียบแก้ไข”) ได้รับการตีพิมพ์ในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ 11 มิถุนายนค.ศ 2021 และสภานิติบัญญัติได้ดำเนินการตรวจสอบเสร็จสิ้นในเดือน กรกฎาคม ค.ศ 2021

ระเบียบว่าด้วยวัตถุอันตรายในอาหาร(แก้ไข)ค.ศ 2021 (“ระเบียบแก้ไข”) ได้รับการตีพิมพ์ในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ 11 มิถุนายน ค.ศ 2021 และสภานิติบัญญัติได้ดำเนินการตรวจสอบเสร็จสิ้นในเดือน กรกฎาคม ค.ศ 2021



ระเบียบแก้ไขระบุให้ไขมันที่เกิดจากกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน (PHO) เช่น แหล่งที่มาหลักของกรดไขมันทรานส์ (IP-TFAs) ที่ผลิตในอุตสาหกรรมให้เป็นสารต้องห้ามในอาหาร เพื่อให้บรรลุเป้าหมายขององค์การอนามัยโลก(WHO)ในการกำจัดการ IP-TFAs ออกจากแหล่งอาหารทั่วโลกภายในปี ค.ศ 2023

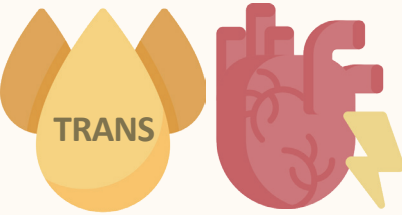
เพื่อให้สอดคล้องกับมาตรฐานสากลและแนวทางปฏิบัติรัฐบาลได้เผยแพร่ระเบียบว่าด้วยเรื่องอาหารและยา (องค์ประกอบและการติดฉลาก) (แก้ไข) ค.ศ 2021 เพื่อกำหนดว่า อาหารสำเร็จรูปใดๆ ที่ประกอบด้วยไขมันที่เกิดจากกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนไขมันที่เกิดจากกระบวนการเติมไฮโดรเจนแบบสมบูรณ์ จะต้องระบุไว้ในรายการส่วนผสม

บทบัญญัติเกี่ยวกับข้อห้ามของการใช้ PHO ในอาหารพร้อมทั้งการทำเครื่องหมายและการติดฉลากข้อกำหนดทั้งสองจะมีผลบังคับใช้ในวันที่ 1 ธันวาคม ค.ศ 2023

ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับไขมันทรานส์

ไขมันจากสัตว์และพืชทั้งหมดเกิดจากกรดไขมัน ซึ่งมีทั้งแบบอิ่มตัวและไม่อิ่มตัว และในตอนหลังมีทั้งในรูปแบบอิ่มตัวเชิงเดี่ยวและอิ่มตัวเชิงซ้อน ไขมันทรานส์ถูกจัดเป็นไขมันไม่อิ่มตัว แต่มีพันธะคู่ของคาร์บอนตั้งแต่หนึ่งพันธะขึ้นไปในรูปแบบทรานส์ส่งผลให้มีคุณสมบัติเหมือนกับไขมันอิ่มตัว นอกจากนี้ ผลของการเพิ่มไขมันที่มีความหนาแน่นต่ำ ("ไขมันชนิดไม่ดี") ด้วยไขมันอิ่มตัวแล้ว ไขมันทรานส์ยังเข้าไปลดไขมันที่มีความหนาแน่นสูง ("ไขมันชนิดดี") ด้วย ดังนั้นจึงเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด(CHD)ที่เป็นขาดกรอันดับที่3ในฮ่องกงเมื่อปี ค.ศ 2019

แหล่งอาหารหลักของการบริโภคไขมันทรานส์มาจาก IP-TFAs ในสาร PHOs สาร PHOs เป็นไขมันและน้ำมันที่สามารถบริโภคได้ซึ่งผ่านกระบวนการไฮโดรจิเนชันทางอุตสาหกรรมโดยการ



ควบคุมองค์ประกอบต่างๆ เช่น ความดันไฮโดรเจน อุณหภูมิ ตัวเร่งปฏิกิริยา ฯลฯ ในกระบวนการไฮโดรจิเนชัน ไขมันและน้ำมันที่บริโภคได้(น้ำมันพืชทั่วไป)จะถูกดัดแปลงเป็นผลิตภัณฑ์ไขมันที่เติมไฮโดรเจนบางส่วนโดยมีความแข็งต่างกัน ยิ่งระดับไฮโดรจิเนชันของน้ำมันสูงเท่าไรก็ยิ่งจะเข้าไปใกล้สถานะของแข็งมากขึ้นเท่านั้น

โดยหลักการแล้ว น้ำมันที่เติมไฮโดรเจนแบบสมบูรณ์ไม่ควรจะมีไขมันทรานส์เนื่องจากพันธะคู่ทั้งหมดจะเกิดการอิ่มตัวแต่ไขมันนี้จะแข็งตัว ไขมันทรานส์จากสัตว์เคี้ยวเอื้อง เช่น นม ไขมันของวัวและแกะ อาจมีไขมันที่มีอยู่ตามธรรมชาติจำนวนเล็กน้อยในขณะที่ไขมันทรานส์เทียมจำนวนเล็กน้อยอาจมีอยู่ในไขมันและน้ำมันที่บริโภคได้ที่ผ่านการกลั่นกรองมาแล้ว

สาร PHOs สามารถช่วยเพิ่มอายุในการเก็บผลิตภัณฑ์ เปลี่ยนผิวสัมผัสของอาหารและมักจะมียาต่ำกว่าเมื่อเทียบกับการใช้ไขมันจากสัตว์และพืชธรรมชาติ ในทางกลับกันกระบวนการผลิต PHOs สามารถส่งผลให้มี IP-TFAs จำนวนมากในน้ำมันจากระดับตั้งแต่ 25% ถึง 45% ของกรดไขมันทั้งหมดโดยทั่วไป สาร PHOs มักใช้สำหรับการผลิตผลิตภัณฑ์อาหารในรูปแบบและเนื้อสัมผัสต่างกัน เช่น ไขมันแบบแข็งตัวจากพืช (ซึ่งใช้ทำมาการีนเนยขาวและน้ำมันเนยจากพืช) และในอาหารที่แปรรูปด้วย (ขนมขบเคี้ยวอาหารทอดขนมอบพายขนมปังกรอบเค้กและอาหารอบประเภทต่างๆ)

น้ำมันเนยพืชและไขมันทรานส์

น้ำมันเนยเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากนม ครีม หรือเนยเท่านั้นโดยผ่านกระบวนการขจัดน้ำและไขมันที่ไม่แข็งตัวออกเกือบทั้งหมดมันมีรสชาติและโครงสร้างทางกายภาพที่พัฒนาขึ้นเป็นพิเศษ น้ำมันเนยมักใช้กันทั่วไปสำหรับผัดหรือทอดอาหารในครัวของคนเอเชีย



สถานที่จำหน่ายอาหารบางแห่งใช้น้ำมันเนย(หรือที่เรียกกันว่าผักเนยใสหรือดัลดา) แทนน้ำมันเนย คล้ายกับมาการีน เนยจากพืชมีไขมันทรานส์สูงมาก ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อหัวใจและอาจส่งผลให้เกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันและโรคเส้นเลือดในสมองอุดตันได้

ผู้ค้าขายอาหารสามารถทำอะไรได้บ้าง?

เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้บริโภคและเพื่อหลีกเลี่ยงการซื้อส่วนผสมที่มีสารPHOในการผลิตและเตรียมอาหารผู้ค้าอาจตระหนักถึงแหล่งที่มาของไขมันทรานส์ในอาหารก่อน หากจำเป็น ส่วนผสมเหล่านี้จะต้องถูกแทนด้วยทางเลือกอื่นที่ดีกว่าต่อสุขภาพในการเริ่มต้นผู้ค้าอาจแสดงรายการส่วนผสมทั้งหมดที่ใช้ในการผลิตอาหารก่อนและให้ความสนใจกับส่วนผสมที่มีระดับไขมันทรานส์สูง ไขมันทรานส์มักพบในสารPHOsผู้ค้าควรหลีกเลี่ยงการใช้ PHOs และขอเอกสาร (เช่น ข้อกำหนดผลิตภัณฑ์ รายงานห้องปฏิบัติการทดลอง) ระหว่างการจัดซื้อเพื่อให้แน่ใจว่าผลิตภัณฑ์อาหารหรือส่วนผสมมีสาร PHOs หรือไม่

ในปัจจุบัน ส่วนผสมของไขมัน/น้ำมันที่บริโภคได้ซึ่งไม่มีสารPHO(เช่นมาการีนปลอดสาร PHO เนยจากพืชและเนยขาวอื่นๆ) ที่มีวางจำหน่ายแล้วในตลาดต่างประเทศและในประเทศเพื่อรองรับการใช้งานที่หลากหลายและตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค สารPHOsในผลิตภัณฑ์ควรถูกทดแทนด้วยสูตรที่มีไขมันอิ่มตัวเพียงเล็กน้อยเท่านั้นและมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวให้มากที่สุด ไขมันสัตว์ (เช่น เนยและน้ำมันหมู) น้ำมันมะพร้าวและน้ำมันปาล์มเป็นไขมัน/น้ำมัน ปกติจะมีระดับไขมันอิ่มตัวสูงกว่า ควรนำไปใช้ประโยชน์อย่างจำกัดเท่านั้นหากไม่มีทางเลือกอื่น

สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติม สแกนรหัส QR ด้านล่างเพื่อเข้าถึง "คำแนะนำในการทดแทนไขมันทรานส์ที่ผลิตในอุตสาหกรรมในอาหาร" (ภาษาจีนและภาษาอังกฤษเท่านั้น)



ผู้บริโภคสามารถทำอะไรได้บ้าง?

WHO แนะนำว่าการบริโภคอาหารควรมีปริมาณไขมันทรานส์ต่ำมาก ในทางปฏิบัติหมายถึง บริโภคให้น้อยกว่า 1% ของพลังงานที่ร่างกายต้องการต่อวัน ตัวอย่างเช่น บุคคลที่ได้รับพลังงาน 2000 กิโลแคลอรีต่อวัน ควรจำกัดการบริโภคไขมันทรานส์ให้น้อยกว่า 2.2 กรัม ต่อวัน

เพื่อจำกัดการบริโภคไขมันทรานส์ ผู้บริโภคสามารถ

- อ่านฉลากอาหารและเลือกอาหารที่มีไขมันทรานส์ต่ำ หลีกเลี่ยงอาหารที่ผลิตด้วยน้ำมันพืชหรือไขมันที่เติมไฮโดรเจน
- หลีกเลี่ยงการใช้ไขมันเติมไฮโดรเจนและไขมันสัตว์ในการเตรียมและประกอบอาหาร
- รักษาสมดุลอาหารกินอาหารทอดและไขมันให้น้อยลง

