
Tiêu chuẩn cho Thức ăn Thuần chay tại Loving Hut

ấn bản 3.0

100 % Thuần chay

Điều chính yếu là tất cả các nguyên vật liệu nấu ăn tại Loving Hut phải hoàn toàn Thuần chay, nghĩa là không chứa Thành phần Động vật và những chất có nguồn gốc động vật,

Bao gồm những tiến trình trong việc sản xuất và/hoặc phát triển sản phẩm, và những nơi có thể áp dụng các thành phần của sản phẩm đó không được liên quan đến việc sử dụng bất kỳ sản phẩm, sản phẩm phụ hay những chất có nguồn gốc từ động vật. Mặc dù các loại rượu như ethanol và methanol đã bị cấm sử dụng như những thành phần trong thực phẩm, nhưng chúng có thể được sử dụng như những chất tẩy rửa cần thiết cho máy móc, cùng với chất hydro peroxide được dùng làm chất khử trùng cực mạnh để thay thế thuốc tẩy trắng hoặc các chất khử trùng hóa học khác.

Sự phát triển và/hoặc sản xuất sản phẩm, và những nơi có thể áp dụng những chất liệu trong sản phẩm đó không được liên quan, hoặc đã có liên quan đến bất kỳ loại thí nghiệm nào trên động vật được tiến hành do sáng kiến của nhà sản xuất hoặc những người làm theo sáng chế của họ, hay bởi những người mà nhà sản xuất có quyền kiểm soát hiệu quả.

Rau quả, chất khoáng hoặc các chất tổng hợp có nguồn gốc thực vật/chất khoáng đều được chấp nhận, cũng như những chất do vi khuẩn lên men từ thực vật, như là mi-sô (một loại tương đậu nành), tempeh, nấm, men dinh dưỡng, và a-xit acetic (chẳng hạn như giấm táo) v.v...

Thông tin dưới đây để giúp quý vị kiểm tra các sản phẩm được sử dụng để đảm bảo rằng chúng là thuần chay. Trong nhiều trường hợp, quý vị sẽ phải liên hệ với xí nghiệp sản xuất để kiểm tra chất lượng vì một số sản phẩm có thể có nguồn gốc từ cả thực vật lẫn động vật. Quý vị có thể gửi điện thư đến xí nghiệp để kiểm tra các thành phần có phải là thuần chay hay không, hay có nguồn gốc động vật. Nếu không có hồi âm, hãy gọi lại lần nữa và yêu cầu bằng điện thoại trực tiếp. Quý vị cũng có thể tìm thêm những thông tin trên mạng lưới điện toán.

Tài liệu này gồm có 2 phần.

1. Phần thứ nhất là DANH SÁCH KIỂM TRA NHANH THỰC PHẨM THUẦN CHAY. Quý vị nên in phần này và luôn luôn để sẵn ở văn phòng cho những người quản lý và nhân viên thu mua tham khảo. Tốt nhất nên có một bản sao cho những vị bếp trưởng.
2. Phần thứ hai là SỔ TAY CHỈ DẪN THUẦN CHAY về những thành phần và về việc chúng “là, có thể là, hoặc không là” THUẦN CHAY cùng những việc mà quý vị cần phải thực hiện. Phần thứ hai ghi danh sách để tham khảo và sẽ được liên tục cập nhật.

Xin vui lòng đọc qua tài liệu này ít nhất một lần để hiểu toàn thể bảng phân loại các thành phần mà quý vị cần phải kiểm tra.

Thanh Hải Vô Thượng Sư và tất cả nhân viên tại Loving Hut HQ rất mong quý vị tuyệt đối thận trọng kiểm tra mọi sản phẩm được sử dụng tại Loving Hut.

Phần 1 – Danh Sách Kiểm Tra Nhanh Thực Phẩm Thuần Chay

Ngay cả khi nhà cung cấp nói rằng sản phẩm của họ là THUẦN CHAY, xin vui lòng kiểm tra lại tất cả các vật liệu.

Bơ Sữa (Dairy) – Muối caseinate/casein, Whey (từ sữa), bơ – không thuần chay.

Ngay cả một số phó mát đậu nành (Soy cheeses) có chứa chất rennet (men dịch vị lấy ở dạ dày bò dùng làm cho sữa đặc lại khi chế biến phó mát) và muối caseinate. (Một vài loại rennet chay được trích từ động vật trước khi dùng phương pháp hóa học để pha chế lại. Chỉ sử dụng những nhãn hiệu phó mát thuần chay.

Chất béo (Fats) – Kiểm tra glycerides đơn và đa (được sử dụng rộng rãi trong các sản phẩm nướng), Stearat và Glycerol. Lecithin nên được ghi rõ là 'lecithin đậu nành'. Bơ cacao là chất béo từ hạt cacao được dùng trong sô-cô-la và đó là bơ thuần chay

Sinh tố D3, - không thuần chay. **Sinh tố B12, B5** – Có thể không thuần chay – phải kiểm tra.

Vui lòng kiểm tra:

- **Thịt giả (Mock Meat)** – albumin trong trứng, L- cysteine (mùi vị), guanylic/glutamic a-xít, whey/casein- caseinate, pepsin
- **Bột cán (Pasta)** – trứng và squalene (mức của con mực)
- **Sốt Ma-don-ne (Mayonnaise)** – trứng hoặc bơ sữa, glycerides đa-đơn (mono or di-glycerides), trans fats (chất béo không bão hòa)
- **Sản phẩm sữa giả (Mock dairy)** – rennet không động vật (vẫn có nguồn gốc động vật), muối caseinate, gelatin, anino axit, các hương vị. Acidophilus và các vi khuẩn lên men khác cũng cần được kiểm tra.
- **Bánh mì và các loại Bánh ngọt** – bơ sữa, amylase, trứng (thường được sử dụng để phết bên ngoài cho bóng), glycerine, anino axit, margarines.
- **Nước uống** – vài loại kem không sữa (được dùng trong cà phê, trà, và nhiều loại nước ngũ cốc) có thể chứa muối caseinate, Whey, Sinh tố D3, B12 (trong sữa đậu nành), glycerides đơn và đa. Horlicks (một loại nước uống có sữa), Milo, v.v... không phải thuần chay.
- **Whip** (kem phủ bánh ga-tô) – chỉ sử dụng loại whip đã xác nhận là thuần chay (ví dụ như Soyatoo). Những loại bán trên thị trường luôn làm bằng chất béo từ động vật.
- **Margarines / Hard oils (Dầu thô)** – hầu hết margarine chứa một số loại sản phẩm của sữa (thường là casein) thường được tìm thấy trong bột cán trên thị trường. Một số margarine được thêm vào chất Omega 3 từ dầu cá. Axit Docosaheptaenoic(DHA) và Eicosapentaenoic(GLA) thường có khả năng từ động vật.
- **Mật ong và các chất tạo vị Ngọt** – mặc dầu mật ong có thể từ thiên nhiên và hài hòa, chúng ta không dùng mật ong trong các sản phẩm của Loving Hut. Sử dụng si rô từ cây agave, cây Maple, gạo lức hoặc các chất thay thế ít ca-lo-ri tương tự như Xylitol, Mannitol. Không sử dụng các loại đường hóa học aspartame, saccharin, sucralose, acesulfame K (Equal, Nutrasweet, v.v...).
- **Galatin và Joint Formulas** – MSM, Glucosamine và Chondroitin Sulfate thường có phần căn bản từ sụn và KHÔNG thuần chay. Một số Joint formulas được kiểm chứng là có nguồn gốc thuần chay.

Phần 2 – Danh sách hoàn thiện thành phần và các chất liên quan

2.1 Những thành phần động vật và những chất liên quan động vật cần phải tránh:

Loại	Các ví dụ
Các chất phụ gia có nguồn gốc Động vật	Các chất sau cần tránh hoàn toàn: E120 - Cochineal (từ côn trùng/sâu bọ, dùng để làm phẩm màu đỏ) E441 - Gelatine E542 – Xương Photphat E631 - Sodium 5'-Inosinate E901 – Sáp ong E904 – Shellac E920 – L-cysteine Hydrochloride, calcium mesoinositol , hexaphosphate, dầu sáp cá voi.
Sữa Động vật	Sữa bò, sữa dê
Các chất trích từ sữa Động vật	Casein, (bao gồm muối caseinate), lactate, axit lactic, lactose, whey
Sản phẩm từ Ong	Mật ong, phấn ong, nọc ong, sáp ong, keo ong, thạch ong.
Sản phẩm sữa & Phụ phẩm	Bơ, chất béo bơ, phó mát, whey, sữa chua , các loại sữa đặc
Trứng	Lòng trắng trứng (albumin), lecithin từ lòng đỏ trứng, vỏ trứng
Enzymes	lactase (nấm), lipase (động vật, nấm), papain (rau cải), pectinase (trái cây), protease (động vật, rau cải, vi khuẩn, hoặc nấm), rennet (động vật), and trypsin (động vật). Enzymes có thể là động vật, rau cải, vi khuẩn hoặc nấm. Những loại để làm phó mát thường có nguồn gốc động vật, những loại khác dùng để làm bánh mì thường từ nấm.
Chất từ tế bào Động vật	Keratin (chất sừng), nhau, sụn, elastin, collagen
Sản phẩm từ Động vật dưới nước	Ambergris, capiz, caviar(e) (trứng cá muối), chitin, san hô, vẩy cá, bột cá, bong bóng cá, dầu từ động vật biển và tinh chất (ví dụ như dầu cá, dầu cá mập (squalene hay squalane), dầu hải cẩu, dầu cá voi), bột biển thiên nhiên, ngọc trai, tinh trùng cá, thịt hải cẩu, giáp xác, dầu cá voi, sáp cá voi, thịt cá voi
Phụ phẩm từ sự Giết thịt	Chất béo động vật (như mỡ thịt quay, mỡ lợn, mỡ trâu, mỡ tallow (thường được dùng trong khoai tây chiên), amino axit, aspic, xương, than xương (dùng trong đồ sứ Trung Hoa), bột xương, lông cứng, collagen, tơ chim (lông thú cầm), máu khô, chất trích từ axit béo, các loại lông, tơ, gelatin(e), glycerin(e)/glycerol (từ động vật), tóc, da (da thuộc, da lợn, v.v...), bột móng & sừng, axit oleic, dầu oleic, oleostearin, pepsin (enzim tiêu hóa), proteins (ví dụ như elastin, keratin, reticulín), rennet, da, stearates, axit stearic, stearin(e)

Linh tinh	Allantoin, chất lỏng amniotic, keo động vật và cá, axit carmine/carminic, chất sợi từ thành ruột động vật, da cừu, ốc sên và côn trùng nghiền nát, tinh dầu (từ nai, mèo Phi châu, beaver), kích thích tố (như oestrogen, progesterone, testosterone) ngà, dầu từ lông cừu, dầu từ lông chồn, giấy từ da thú, nhau, tơ, shellac, nọc rắn, một số sinh tố (ví dụ như D3), chất từ nước tiểu, da bò con, và các chất chuyển thể, chất hỗ trợ và chất tách rời có chứa/bao gồm những chất từ động vật. (Xem phụ chú bên dưới).
------------------	---

Lưu ý: Sản phẩm từ động vật đôi lúc được dùng trong những trường hợp không thấy hiển nhiên ngay lập tức, ví dụ như:

- Chất chuyển thể – gelatine có thể được dùng để chuyển beta-carotene và D2 (Như trong Fanta – xem đề mục 2.11).
- Chất hỗ trợ - lactose thường được dùng để tạo mùi vị trong các món chiên giòn, muối caseinate để tạo ‘tính kết dính’ cho sản phẩm nướng và đông lạnh. Amylase như một enzyme tiêu hóa trong bánh mì.
- Chất tách rời - có thể được dùng để ngăn không cho bánh kẹo và đồ nướng dính vào dụng cụ máy móc.

2.2 Sinh Tố

Không thể biết được các loại sinh tố có nguồn gốc thuần chay hay không trừ khi chúng được liệt kê bởi nhà sản xuất.

- Sinh tố C luôn là Thuần Chay, và Sinh tố E thường có khả năng là thuần chay.
- Sinh tố A – beta carotene thường Thuần Chay (trừ khi có thể là tiền sinh tố A) nhưng hãy xem chú thích ở trên về “Chất chuyển thể”. Retinol có thể không Thuần chay.
- Sinh tố B, đặc biệt là B12 và B5 cần được kiểm tra.
- Sinh tố D phải được kiểm tra vì chỉ D2 (ergocalciferol) có thể có nguồn gốc thuần chay. Những loại khác hầu hết có khả năng không thuần chay. Nếu chỉ ghi là Sinh tố D, xin vui lòng kiểm tra.
 - o Cholecalciferol (D3) được sản xuất công nghiệp bởi sự chiếu sáng của chất 7-dehydrocholesterol tinh chế từ chất lanolin được tìm thấy trong lông cừu. Vì các sản phẩm từ động vật không được mong muốn cho sự dinh dưỡng thuần chay, cách thay thế là sử dụng ergocalciferol (cũng được biết đến như sinh tố D₂) có nguồn gốc từ nấm sterol ergosterol.
 - o D-2 (ergocalciferol) có nguồn gốc từ men, trong khi D-3 (cholecalciferol) lại từ lanolin (từ lông cừu) hoặc cá. D-2 và D-3 đều được dùng để củng cố sữa và các sản phẩm sữa khác. Một số thuốc bổ sinh tố D-3 được làm bằng dầu cá.
- Sinh tố K – Thuần chay, trừ khi biết điều gì khác
- CoQ10 – phải kiểm tra
- Glucosamine, Chondroitin Sunfat, MSM – Hầu hết từ động vật, nhưng có một số được liệt kê là thuần chay từ các nguồn gốc thực vật.
- ECGs (từ trà xanh), Pycnogenol (cũng được biết là tinh chất dầu hạt nho), thuần chay.

2.3 Chất khoáng

Hầu hết chất khoáng được chế biến theo phương pháp hóa học trước khi được đóng gói, và vì vậy chúng ta không thể nói chúng thuần chay 100% vì một số có thể có nguồn gốc từ các sản phẩm không thuần chay. Cũng vậy, vỏ sò là nguồn chất vôi thông dụng cùng với đá vôi để sản xuất calcium carbonate, chất được dùng để sản xuất calcium citrate, một loại thuốc bổ calcium thông dụng. Bất cứ chất gì có lactate đều có thể từ sữa. Tuy nhiên chúng ta cần dứt khoát nên tránh những chất dưới đây

- Calcium – (Microcrystalline) Hydroxyapatite – từ xương
- Sắt – hợp chất loại ‘haeme’ – từ máu

2.4 Amino Axit

Nói chung, amino axit từ chất đạm động vật, trừ khi được nói rõ (như trong Braggs) Một số thuần túy từ chất hóa học. Dưới đây là các chất có khả năng từ động vật và được tìm thấy như các chất phụ gia trong những thức ăn “có vẻ như thuần chay”.

- L-Cysteine (tóc người hoặc lông vịt!) – thường được dùng cho hương vị của thịt giả, có thể thuần chay, nhưng đừng suy đoán đó là thuần chay trừ khi được kiểm chứng.
- Carnitine – tìm thấy trong bắp thịt và gan.

2.5 Chất kết dính

- **Không thuần chay:** chất gelatin có được từ sự đun sôi trong nước các loại gân, xương, da v.v.. của động vật. Phải tránh dùng.
- **Thuần chay:** Carrageenan, rêu Ái Nhĩ Lan, Konnyaku, Konjac, inulin, pectin, gồm guar, gồm Á Rập, agar (thạch), tragacanth, hạt Locust, gồm Karaya, gồm xanthan, sợi cellulose, methyl cellulose, vỏ psyllium, nhựa cây keo. Những chất kết dính này được dùng trừ khi quý vị tìm thấy điều gì khác.

2.6 Chất tạo vị ngọt

- **Có thể dùng được:** Sau đây là những chất tạo vị ngọt hầu hết giàu thành phần thiên nhiên. Một lượng nhỏ thường được đề xuất bởi vì ‘chất sợi’ của nó ảnh hưởng đến đường ruột. Nên lưu ý rằng phần lớn các chất này làm từ sự lên men ‘giấm’ (gốc axit acetic), và mặc dù không chứa chất cồn và không có ảnh hưởng từ rượu, nhưng đôi lúc ngửi và nếm giống cồn, và vẫn cần phân tán trong lá gan. Vì vậy một số người mắc bệnh gan và thận có thể không có khả năng dùng các sản phẩm này.
 - o Maltitol, Sorbitol, Xylitol
 - o Maltodextrins, xi-rô bắp, isomalt,
 - o Stevia, fructose, oligosaccharides
 - o Agave, si-rô maple, si-rô Vàng, Mạch nha.
- **Không thuần chay:** Lactinol (từ lactose, trích từ sữa)
- **Tránh dùng:** vài loại chất tạo vị ngọt không tốt cho sức khỏe dù rằng chúng là thuần chay, ví dụ như aspartame, saccharine, cyclamate, acesulfame potassium, sucralose.

2.7 Chất làm tăng hương vị:

Disodium guanylate (E 627), cũng được biết như **sodium 5'-guanylate và disodium 5'-guanylate** là chất muối làm tăng hương vị guanosine monophosphate (GMP). Muối disodium guanylate là một phụ gia và thường được dùng chung với axit glutamic (monosodium glutamate MSG). Vì chất này thường được chế biến từ cá, chúng ta nên tránh sử dụng, trừ khi sản phẩm được đặc biệt ghi trên nhãn là thuần chay/chay, chỉ rõ việc sử dụng những chất có nguồn gốc không động vật, ví dụ như rong biển hay men. Cũng nên tránh dùng MSG và những loại muối glutamate khác vì lý do sức khỏe.

AO- ANIMAL ORIGIN Nguồn gốc động vật

LGM- LIKELY TO BE FROM GENETICALLY MODIFIED ORGANISMS Có khả năng từ các chất được pha trộn giống tính động vật.

PAR- POSSIBLE ALLERGIC REACTION Có khả năng gây phản ứng dị ứng.

- E 620 Axit Glutamic (tăng hương vị) – PAR, có thể là GM
- E 621 Monosodium glutamate (MSG) (tăng hương vị) – PAR, LGM
- E 622 Monopotassium glutamate (tăng hương vị) – PAR, có thể là GM
- E 623 Calcium diglutamate (tăng hương vị) – PAR, có thể là GM
- E 624 Monoammonium glutamate (tăng hương vị) – PAR, có thể là GM
- E 625 Magnesium diglutamate (tăng hương vị) – PAR, có thể là GM
- E 626 Axit Guanylic (tăng hương vị)
- E 627 Disodium guanylate, sodium guanylate (tăng hương vị), có thể là AO
- E 628 Dipotassium guanylate (tăng hương vị)
- E 629 Calcium guanylate (tăng hương vị)
- E 630 Axit Inosinic (tăng hương vị)
- E 631 Disodium inosinate (tăng hương vị)- Có thể là AO
- E 632 Dipotassium inosinate (tăng hương vị)
- E 633 Calcium inosinate (tăng hương vị)
- E 634 Calcium 5' ribonucleotides (tăng hương vị)
- E 635 Disodium 5'ribonucleotides (tăng hương vị) có thể là AO
- E 636 Maltol (tăng hương vị)
- E 637 Ethyl maltol (tăng hương vị)
- E 640 Glycerine và các loại muối của chất này (tăng hương vị) có thể là AO

2.8 Chất dùng làm màu:

Không thuần chay: Cochineal, một loại phẩm nhuộm màu đỏ thắm, trích từ những con côn trùng giống cái cochineal.

Kiểm tra: Beta carotene. Mặc dù chất beta carotene tự nó là thuần chay, chất gelatin thường được dùng như chất chuyển dịch. Chúng ta cần kiểm tra xem có phải gelatin được dùng làm chất chuyển dịch cho beta carotene hay không.

Tránh dùng: những phẩm màu trong danh sách dưới đây bị cấm sử dụng tại vài quốc gia vì chúng bị xem như liên quan đến hội chứng rối loạn sự chú tâm (attention deficit hyperactivity disorder ADHD). Phần lớn những chất này được trích từ hắc ín và là thuần chay, nhưng vì có những yếu tố nguy hiểm cho sức khỏe, chúng cần được tránh sử dụng nếu có thể. Kiểm tra danh sách E trong đề mục 2.9 về những phẩm màu có nguồn gốc động vật

- Màu vàng hoàng hôn (E110) – Phẩm màu vàng tìm thấy trong bí rợ (Tự động bỏ tại Anh)
- Carmoisine (E122) – Màu đỏ trong thạch, cấm dùng tại Formosa (Đài Loan)
- Azorubine (E 122)-Phẩm nhuộm đỏ thực phẩm, cấm sử dụng tại Gia nã Đại, Nhật, Na Uy, Thụy Điển và Hoa Kỳ.
- Tartrazine (E102) – Phẩm màu mới tìm thấy trong kẹo và thức uống có gas (tự động bỏ tại Anh)
- Ponceau 4R (E124) – Màu đỏ (Tự động bỏ tại Anh)
- Màu vàng quinoline (E104) – Phẩm màu thực phẩm (Tự động bỏ tại Anh)
- Allura red AC (E129) – Chất nhuộm thực phẩm màu cam/đỏ (Tự động bỏ tại Anh)

2.9 CHẤT PHỤ GIA: CÓ KHẢ NĂNG CÓ NGUỒN GỐC ĐỘNG VẬT

Bảng E với những con số biểu hiệu các loại phụ gia và luôn được tìm thấy trên nhãn hiệu thực phẩm trên khắp Liên Hiệp Âu Châu. Nếu có các chất phụ gia dưới đây trong thành phần các loại thực phẩm mà quý vị đang mua, vui lòng kiểm tra nguồn gốc để bảo đảm đó là thuần chay. Bất kỳ loại nào có chất béo/axít béo, stearates/axít steric, glycerides- cũng có thể vừa là từ dầu/chất béo thực vật vừa là từ động vật.

Loại	Mô tả
E101	Riboflavin, lactoflavin, vitamin B2
E101(a)	Riboflavin 5'-phosphate
E120	Chắc chắn từ động vật. Cochineal, Carminic acid, Màu đỏ thiên nhiên Carmines Natural Red 4 Một phẩm màu nhuộm nhiều loại thức ăn có màu đỏ. Được tìm thấy trong nước uống có cồn, nhân trái cây trong bánh, mứt, nhiều đồ ngọt và ngay cả pho mát. Phẩm son Cochineal được làm từ loài côn trùng cái tìm thấy trong cây xương rồng gọi là Dactylopius Coccus. Chúng được nấu sống hoặc để tự 'nấu' dưới mặt trời thiêu đốt. Cochineal là kết quả từ việc nghiền vỏ côn trùng thành một loại bột màu đỏ.
E153	Carbon Đen, Carbon Thực vật Nếu như phần mô tả trên bao bì sản phẩm ghi rằng "Carbon Thực vật", thì hầu như không chứa các chất phát sinh từ động vật (nhưng vẫn có thể có nguồn gốc từ cây trồng có pha trộn giống tính động vật GM!). Nhưng nếu chất phụ gia được miêu tả là "Carbon Đen", thì rất có thể là từ những phần khác nhau của động vật.
E160b	Annatto. Phẩm màu thiên nhiên từ Cam/Đào có trong bơ và pho mát. Thường có nguồn gốc từ thực vật.

E161(b)	Lutein. Tìm thấy trong các loại rau xanh như spinach và kale cũng như trong lòng đỏ trứng và chất béo động vật. Đây là chất phụ gia, lutein luôn được trích từ tinh chất của cánh hoa vạn thọ (hoa marigold).
E161(g)	Canthaxanthin (Màu cam thiên nhiên Xanthophylls) – phẩm màu. Nên biết rằng mặc dù Canthaxanthin thường lấy từ chất liệu thực vật, đôi lúc có thể chất này được làm từ cá và động vật không xương sống có vỏ cứng.
E236	Axit Formic , lấy từ sản phẩm phụ của axit acetic hoặc thuần túy là từ hóa học.
E237	Muối Formate
E238	Calcium Formate
E252	Potassium Nitrat (Saltpetre) – Chất bảo quản Saltpetre thường được cho rằng có nguồn gốc thiên nhiên nhưng nó có thể được sản xuất nhân tạo từ chất thải động vật. Kiểm tra với nhà sản xuất.
E270	Axit Lactic thường có nguồn gốc từ sự lên men của carbohydrate thực vật, nhưng đôi lúc có thể từ men lactate trong sữa.
E322	Lecithin – Chất chuyển thể và Chất cân bằng (phần lớn có khả năng là đậu nành, nhưng một tỉ lệ nhỏ vẫn có thể là trứng). Một số Lecithin chứa lòng đỏ trứng vì vậy không thích hợp cho người Thuần chay. Nguồn gốc chính khác của Lecithin là từ dầu đậu nành và có khả năng bị pha trộn giống tính động vật (nếu xuất xứ từ các quốc gia như Hoa Kỳ). Lecithin cũng có thể thu được trực tiếp từ mỡ động vật.
E325	Sodium Lactate – Chất chống oxy hóa (có thể có nguồn gốc thuần chay) Sodium Lactate là muối của Axit Lactic. (xem E270 phía trên)
E326	Potassium Lactat (hầu như là thuần chay)
E327	Calcium Lactat (hầu như là thuần chay)
E422	Glycerol (glycerine, chất giữ ẩm, dung môi, glycerine ngọt) – Chất tạo vị ngọt Có sự tranh cãi về nguồn gốc của Glycerol. Qua việc bán lại ở các hãng kỹ nghệ, phần lớn chất glycerine là một sản phẩm phụ trong việc sản xuất xà phòng. Nhiều loại xà phòng được sản xuất do sử dụng mỡ động vật. Điều này cho thấy rằng mặc dù glycerin có tự nhiên trong thực vật, nhưng khi chất này hiện diện trong thực phẩm và xà phòng thì hầu hết là có nguồn gốc động vật.
E430 – E436	Các chất phụ gia này <u>không chắc là bắt nguồn từ động vật</u> vì thông thường chúng được trích ra từ nhiều loại trái cây. Nhưng vẫn có ích khi kiểm tra với nhà sản xuất về nguồn gốc chính xác của các thành phần làm nên Chất chuyển thể Emulsifiers và Chất cân bằng stabilisers E430 (được tin là không còn được phép dùng trong thức ăn) - polyoxyethylene (8) stearate, polyoxyl (8) stearate E431 – polyoxyethylene (40) stearate, polyoxyl (40) stearate E432 – polyoxyethylene sorbitan monolaurate, polysorbate 20, tween 20 E433 – polyoxyethylene sorbitan mono-oleate, polysorbate 80, tween 80 E434 – polyoxyethylene sorbitan monopalmitate, polysorbate 40, tween 40 E435 – polyoxyethylene sorbitan monostearate, polysorbate 60, tween 60 E436 – polyoxyethylene sorbitan tristearate, polysorbate 65, tween 65

E441	Gelatine – Chất chuyển thể / Chất kết dính Quý vị có thể không tìm thấy số 441 thuộc bảng E này trong danh sách thành phần thực phẩm nữa. Vì Gelatine, thay vì là một chất phụ gia, bây giờ đã được xếp loại như thức ăn (làm từ da và móng động vật). Hãy nhớ, tất cả các dạng gelatine đều từ động vật và có thể tìm thấy trong các sản phẩm bơ sữa như sữa chua, và cả nhiều loại bánh kẹo, thạch và các thức đồ ngọt khác.
E442	Ammonium phosphatides – Chất chuyển thể Amonium phosphatides đôi lúc có thể được sản xuất do sử dụng Glycerol (xem 422 phía trên). Vì vậy chất phụ gia thành phẩm có thể chứa mỡ động vật.
E470(a)	Sodium, potassium và Calcium của Axit béo – Chất chuyển thể / Chất chống đông Vi 470 có nguồn gốc từ axit béo, chúng có thể có nguồn gốc động vật.
E470(b)	Magnesium Stearate – Chất chuyển thể / Chất chống đông Đây là một muối magnesium khác từ axit béo và tương tự 470a, có thể bắt nguồn từ động vật
E471	Glyceritdes Đơn và Đa của axit béo (glyceryl monostearate, glyceryl distearate) – Chất chuyển thể Bởi vì E 471 được trích ra từ Glycerine (Glycerol) (xem E422 ở trên) có thể có một phần nhỏ cơ hội là E471 có khả năng chứa chất béo động vật.
E472 A to F	Là các chất chuyển thể có liên quan đến Glyxêrit đơn và đa của nhóm axit béo: Bởi vì nhóm E472 có nguồn gốc từ Glycerin (Glycerol) (xem E422 phía trên), cho nên bất kỳ chất nào đó thuộc nhóm này có thể có khả năng chứa mỡ động vật. E472(a) – axit acetic esters của glycerides của axit béo, acetoglyxêrit, glyxêrol esters E472(b) – axit lactic esters của glyceritdes của axit béo, lactylated glycerides, Lactoglycerides. E472(c) – axit citric esters của glycerides của axit béo E472(d) – axit tartaric esters của glycerides của axit béo E472(e) – axit acetyltartaric đơn và đa esters của glycerides của axit béo E472(f) – hỗn hợp axit acetic and tartaric esters của glycerides đơn và đa của axit béo
E473	Sucrose Esters của axit béo – Chất chuyển thể E473 là một sucrose esters của E471, là axit béo, có thể có nguồn gốc động vật.
E474	Sucroseglyceride – Chất chuyển thể E474 là một glyceride của sucrose esters của E471, là axit béo, có thể có nguồn gốc động vật.
E475	Polyglycerol esters của axit béo – Chất chuyển thể Là một ester của axit béo, chất này có thể có nguồn gốc động vật.
E476	Polyglycerol esters của axit béo từ dầu đậu nành – Chất chuyển thể Vi được sản xuất từ glycol esters, nên glycerol có thể có nguồn gốc từ một sản phẩm phụ của mỡ động vật trong việc sản xuất xà phòng.
E477	Propane-1, 2-diol este của axit béo, propylene glycol esters của axit béo – Chất chuyển thể Glycol esters của axit béo có thể có nguồn gốc từ một sản phẩm phụ của mỡ động vật trong việc sản xuất xà phòng.
E478	Axit béo Lactylated esters của glycerol and propane-1,2-diol – Chất chuyển thể

	Xem 477 phía trên
E479(b)	Dầu đậu nành phản ứng với glycerides đơn và đa của axit béo trong môi trường nóng và giàu oxy – Chất chuyển thể Xem 471 phía trên
E481	Sodium Stearoyl-2-lactylate – Chất chuyển thể Xem 471 phía trên và 270 (chứa Axit Lactic và Axit Stearic)
E482	Calcium Stearoyl-2-lactylate – Chất chuyển thể Xem 471 phía trên và 270 (chứa Axit Lactic và Axit Stearic)
E483	Stearyl Tartrate – Chất chuyển thể Xem 471 phía trên
E491	Sorbitan Monostearate – Chất chuyển thể và Chất cân bằng Từ axit stearic và được sử dụng trong men khô. Axit stearic được tìm thấy trong chất béo thực vật và động vật, nhưng sản phẩm trên thị trường thường đã tổng hợp lại. Xem cả 570
E492	Sorbitan Tristearate, span 65 – Chất chuyển thể Xem 491
E493	Sorbitan Monolaurate, span 20 – Chất chuyển thể Xem 491
E494	Sorbitan Mono-oleate, span 80 – Chất chuyển thể Xem 491
E495	Sorbitan Monopalmitate, span 40 – Chất chuyển thể Xem 491
E542	Phosphate từ Xương – Chất chống đông. Chắc chắn từ động vật.
E570	Axit béo Axit Stearic (gồm có myristic, stearic, palmitic and oleic), butyl stearate. Axit stearic được tìm thấy trong chất béo thực vật và động vật, nhưng sản phẩm trên thị trường thường đã tổng hợp lại. Thường dùng trong men khô.
E572	Magnesium stearate, calcium stearate – Chất chuyển thể / Chất chống đông Xem Axit Stearic 570
E585	Ferrous lactate – Phẩm màu Lactat là một dạng hợp chất của chất khoáng kết hợp với axit lactic. Đây là lý do tại sao các chất phụ gia được gọi là lactate có thể có nguồn gốc từ động vật, chẳng hạn như whey. (xem 270)

E620 – E625	Chất làm tăng hương vị: có khả năng từ các chất được pha trộn giống tính động vật (GM). • E 620 Axit Glutamic (tăng hương vị) – (PAR) (có thể là GM) • E 621 Monosodium glutamate (MSG) (tăng hương vị) – (PAR)(LGM) • E 622 Monopotassium glutamate (tăng hương vị) – (PAR) (có thể là GM) • E 623 Calcium diglutamate (tăng hương vị) – (PAR) (có thể là GM) • E 624 Monoammonium glutamate (tăng hương vị) – (PAR) (có thể là GM) • E 625 Magnesium diglutamate (tăng hương vị) – (PAR) (có thể là GM)
E627	Disodium guanylate, sodium guanylate (chất làm tăng hương vị) – Có thể có nguồn gốc động vật. Thường được sản xuất từ cá khô hoặc đôi lúc từ rong biển. Không thích hợp cho người thuần chay trừ khi chúng được đặc biệt ghi rõ là từ rong biển.
E631	Disodium inosinate – Chất làm tăng hương vị. Chắc chắn từ động vật. Hầu như luôn luôn làm từ động vật và cá.
E635	Disodium 5'-ribonucleotides – Chất làm tăng hương vị. Chắc chắn từ động vật. Thường làm từ động vật.
E640	Glycine và muối của nó – Chất làm tăng hương vị Đôi lúc có thể được làm từ gelatine.
E901	Sáp ong – trắng và vàng – Chất làm cho bóng Không thích hợp cho người Thuần chay.
E904	Shellac – Chất làm cho bóng Shellac là một loại nhựa tiết ra từ côn trùng rệp gọi là lac bug <i>Laccifer lacca</i> Kerr (Coccidae). Quá trình thu hoạch chất Shellac cho việc kinh doanh không được biết rõ. Có thể là côn trùng bị giết để lấy nhựa mà chúng để lại trên cây. Hoặc là nhựa được thu hoạch từ chất bã hoặc tinh chế từ côn trùng qua hình thức trực tiếp giết chúng. Điều này cần được nghiên cứu thêm.
E910	L-cysteine – Chất cải tiến Sản xuất thương mại từ lông động vật và tóc người (và lông thú cầm). Khi sản xuất từ lông động vật, hầu như chắc chắn rằng tất cả L-cysteine được lấy từ sự giết thịt thú vật. Khi tóc người được sử dụng, tóc này thường có nguồn gốc từ những phụ nữ ở các quốc gia thuộc thế giới thứ ba. L-cysteine được dùng như một chất phụ gia trong khoảng 5% bánh mì và các sản phẩm bánh khác. Nó không được dùng trong bột thô làm bánh mì và các sản phẩm bánh khác.
E920	L-cysteine hydrochloride – Chất cải tiến Sản xuất từ L-cystine (xem 910 phía trên)
E921	L-cysteine hydrochloride monohydrate – Chất cải tiến Sản xuất từ L-cystine (xem 910 phía trên)
E966	Lactitol – Chất tạo vị ngọt Có nguồn gốc từ Lactose, được làm với tính cách thương mại bởi việc sử dụng whey, không thích hợp cho người thuần chay.

E1105	Lysozyme (làm từ trứng)
E1518	Glyceryl mono-, di- and tri-acetat (triacetin), calcium heptonate, calcium phytate, diacetin, glyceryl, leucine monoacetin, oxystearin, bất cứ hương vị nào không được định rõ.
OMEGA 3	Các loại Omega 3 được biết đến như EFA (Essential fatty Acids: Axit béo chính yếu) là một tên chung cho tất cả dầu Omega 3. Nguồn gốc THUẦN CHAY từ hạt và hạt, tảo (spirulina v.v...) từ đậu nành và các loại đậu khác. Nguồn gốc động vật thường từ cá (ví dụ như dầu gan cá tuyết), cá mập, v.v.... Quý vị cần xem xét các loại dầu ăn: • ALA (Alpha Linolenic Acid) – hầu hết có khả năng THUẦN CHAY • DHA (DocosaHexaenoic acid), EPA (EicosaPentaenoic Acid) – hầu hết có khả năng từ động vật. Tất cả đều phải được kiểm tra nguồn gốc. Chúng ta đã phát hiện rằng nhiều công ty THIÊN NHIÊN và HỮU CƠ vẫn dùng Omega 3 từ cá trong sản phẩm của họ.

2.10 Những thành phần gây quan ngại đến sức khỏe:

Dưới đây là những chất có lẽ không thích hợp vì không thuần chay hoặc không tốt cho sức khỏe:

- **Acids** – Axit fumaric, axit tiêu hóa
- **Chất chống đông (anti-caking agents)** – E 554/5/6/9- sodium/potassium/calcium aluminosilicate và các loại aluminium tổng hợp khác như bột nở nướng bánh có tác dụng gấp đôi.(double baking powder)
- **Chất xử lý bột mì- (Flour Treatment Agents)** – Bất cứ thực phẩm nào có chứa “carbamide E 927B” hoặc “bromate” đều không thích hợp vì có nguy cơ hại cho sức khỏe. Nhiều sản phẩm của bột như bánh mì có chứa enzyme, thường có nguồn gốc động vật (thí dụ amylase, pepsin)

2.11 Các loại nước ngọt:

Chúng ta nên có sự thận trọng với các loại nước ngọt giống như đối với thành phần của các loại thực phẩm khác được sử dụng tại Loving Hut.

Gelatine thường được dùng như một chất chuyển thể cho beta carotene, một chất màu cam được dùng trong vài loại nước ngọt. Nhưng những công ty đóng chai không bị bắt buộc một cách hợp pháp liệt kê gelatine như một thành phần (vì nó được dùng như là một chất chuyển thể). Beta carotene được dùng trong các loại giải khát của hãng Coca Cola như là Fanta Orange (và light), Lilt Pineapple&grapefruit (và light), Alive Orange Cascade, Kia-ora Orange and pineapple tại vài nơi trên thế giới. Nếu beta carotene hiện diện như một thành phần, thì coi như sản phẩm này có chứa gelatin và nên tránh dùng. Chúng ta cũng nên biết rằng những thành phần trong các loại thức uống thay đổi từ xứ này qua xứ khác. Thí dụ Fanta Orange được bán tại Tây Ban Nha có chứa beta carotene trong khi cũng cùng hiệu đó bán tại Hoa Kỳ lại không có. Trách nhiệm của quý vị là phải kiểm tra các thành phần hoặc liên hệ công ty tại địa phương để bảo đảm những sản phẩm quý vị dùng là thuần chay.

Chúng ta cũng nên tránh các loại thức uống có chứa “cochineal” một phẩm màu đỏ thắm chiết xuất từ côn trùng. Thí dụ ở Hoa Kỳ, Coca Cola vẫn còn dùng cochineal trong Minute Maid JuicesTo Go Ruby Red Grapefruit Drink.

Chúng ta không nên bán bất cứ sản phẩm nào có chứa sinh tố D3, được chiết xuất từ Lanolin, loại dầu từ lông cừu. Mọi người cũng nên nhớ rằng những phụ phẩm của động vật như gelatin có thể được dùng để làm cho nước ép trái nho được trong. Quý vị nên được các hãng sản xuất xác nhận trước khi quyết định bán những sản phẩm nước ép trái nho.

Sau đây là những sản phẩm của hãng Coca Cola có chứa sữa và nên tránh dùng: Swerve, Choglit, các loại Fruitopia Smooth, Slapdrinks, trà Tey, Minute Maid BeginIt, những loại sản phẩm Planet Java, kem đóng bánh Minute Maid Fruit and Cream Swirl, Barq's Frozen Root Beer & vanilla Ice Cream Float, và Bacardi Mixers premium ice cream.