

How to read a nutrition label

1 Check the serving size

There may be more than one serving in a package.

2 Check the calories

Too many **calories** can lead to weight gain.

3 Limit these

Limit foods with **saturated fat** and avoid **trans fat**.
Don't eat more than 2,400 milligrams of **sodium** a day.
Limit your **added sugar** to 25 grams a day or less for women and 36 grams for men.

4 Get enough of these

Look for foods that have at least 3 grams of **fiber**.
Eat plant-based **protein**, like soy, beans, peas and lentils.
Get your **vitamins** from food instead of supplements.

Use nutrition labels to help maintain a healthy weight and lower your cancer risk.

Nutrition Facts

2 servings per container

Serving size 1½ cup (208g)

Amount Per Serving

Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 4g 5%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5 mg 2%

Sodium 430mg 19%

Total Carbohydrate 46g 17%

Dietary Fiber 0g 25%

Total Sugars 4g

Includes 2g Added Sugars 4%

Protein 11g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 6mg 35%

Potassium 240mg 6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

www.mdanderson.org/food

© The University of Texas MD Anderson Cancer Center
Tháng Hai, 2023 | 713-792-3363

THE UNIVERSITY OF TEXAS

MD Anderson
Cancer Center

Making Cancer History®

Cách đọc nhãn dinh dưỡng

1 Kiểm tra số phần ăn

Có thể có nhiều phần ăn trong một bao bì.

2 Kiểm tra lượng calories

Ăn quá nhiều calories có thể làm tăng cân.

3 Hạn chế những chất này

Hạn chế **chất béo bão hòa** (saturated fat) và tránh **chất béo chuyển hoá** (trans fat).

Không ăn hơn 2,400 miligrams **muối** (sodium)/ngày.

Hạn chế mức **đường bổ sung** của quý vị ở mức tối đa 25 gram mỗi ngày đối với phụ nữ và 36 gram đối với nam giới.

4 Ăn đủ những chất này

Chọn thức ăn có ít nhất 3 grams **chất xơ** (fiber).

Ăn **đạm** (protein) từ thực vật như đậu nành, đậu đỗ, đậu hà lan và đậu lăng.

Lấy **vitamins** từ thức ăn thay vì uống thuốc bổ.

Đọc nhãn dinh dưỡng để giúp duy trì cân nặng lành mạnh và giảm nguy cơ bị ung thư.

Nutrition Facts

2 servings per container

Serving size 1½ cup (208g)

Amount Per Serving

Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 4g 5%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5 mg 2%

Sodium 430mg 19%

Total Carbohydrate 46g 17%

Dietary Fiber 0g 25%

Total Sugars 4g

Includes 2g Added Sugars 4%

Protein 11g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 6mg 35%

Potassium 240mg 6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

www.mdanderson.org/food

© The University of Texas MD Anderson Cancer Center
Tháng Hai, 2023 | 713-792-3363

THE UNIVERSITY OF TEXAS

MD Anderson
Cancer Center

Making Cancer History®