

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 **sugar** to 25 grams a day or less.

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.

www.mdanderson.org/food

© The University of Texas MD Anderson Cancer Center
August 2019 | 713-792-3363

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 250 Calories from Fat 110

% Daily Value*

Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
<i>Trans</i> Fat 3g	
Cholesterol 30 mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

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 không quá 25 grams **đường** (sugars)/ngày.

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

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 250 Calories from Fat 110

% Daily Value*

Total Fat 12g **18%**

Saturated Fat 3g **15%**

Trans Fat 3g

Cholesterol 30 mg **10%**

Sodium 470mg **20%**

Total Carbohydrate 31g **10%**

Dietary Fiber 0g **0%**

Sugars 5g

Protein 5g

Vitamin A 4%

Vitamin C 2%

Calcium 20%

Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

www.mdanderson.org/food

© The University of Texas MD Anderson Cancer Center
August 2019 | 713-792-3363

THE UNIVERSITY OF TEXAS

**MD Anderson
Cancer Center**

Making Cancer History®