

Cắt giảm đường phụ gia

Đường phụ gia (added sugar) là đường được **cho thêm** vào thực phẩm đóng gói sẵn để làm tăng hương vị.

Ăn quá nhiều đường phụ gia có thể dẫn tới tăng cân, do đó làm tăng nguy cơ ung thư.

Nutrition Facts

2 Servings Per Container

Serving size 1/2 cup (58g)

Amount Per Serving

Calories 250

% 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%

Total Sugars 13g

Includes 10g Added Sugars 20%

Protein 5g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mcg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 240mg 6%

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

Ingredients: High Fructose Corn Syrup, Corn Flour, Sugar, Oat Flour, Brown Sugar, Coconut Oil, Salt, Niacinamide, Reduced Iron, Sucrose, Zinc Oxide, Yellow 5, Malt, Thiamin Mononitrate Pyridoxine, Hydrochloride Riboflavin, Folic Acid

Lượng đường được ghi trên nhãn dinh dưỡng (nutritional label).

- Phụ nữ không nên ăn quá 25 gam đường phụ gia mỗi ngày. Hay khoảng 6 muỗng cà phê.
- Nam giới không nên ăn quá 37 gam đường phụ gia mỗi ngày. Hay khoảng 9 muỗng cà phê.

Thực phẩm và đồ uống đóng gói sẵn có thể chứa rất nhiều đường phụ gia.

Đường có thể được ghi trong danh sách thành phần (ingredients) dưới một tên khác.

- Agave nectar (xi-rô agave)
- Brown sugar (đường nâu), cane sugar (đường mía), raw sugar (đường thô) hoặc invert sugar (đường nghịch chuyển)
- Evaporated cane juice
- Fructose, dextrose, glucose, maltose hoặc sucrose
- Fruit juice concentrate
- High-fructose corn syrup
- Honey (Mật ong), syrup (xi-rô), molasses (nước đường) hoặc malt (mạch nha)

Nếu đường là một trong ba nguyên liệu đầu tiên trong danh sách thành phần, hoặc nếu đường xuất hiện dưới nhiều tên khác nhau, hãy chọn món khác.

THE UNIVERSITY OF TEXAS

MDAnderson Cancer Center

Making Cancer History®

Mẹo để ăn ít đường hơn

- **Ăn thực phẩm tự nhiên (whole foods).** Rau và trái cây cung cấp nguồn đường có lợi cho sức khỏe.
- **Kiểm tra nhãn thông tin dinh dưỡng.** Nhãn dinh dưỡng sẽ cho biết lượng đường theo gam.
- **Giảm từ từ.** Thay thế các thực phẩm nhiều đường bằng món khác lành mạnh hơn. Bớt một gói đường khi pha cà phê hoặc trà.
- **Thử pha loãng.** Trộn ngũ cốc không ngọt với ngũ cốc có đường mà bạn yêu thích, và từ từ tăng lượng ngũ cốc không ngọt lên.
- **Không dùng đồ pha sẵn.** Nấu bằng nguyên liệu tự nhiên cho phép bạn kiểm soát tốt hơn các thành phần nguyên liệu.
- **Tránh đồ uống có đường.** Nước ngọt, nước tăng lực, và rượu cocktail pha có thể chứa rất nhiều đường.
- **Tránh dùng các chất ngọt thay thế đường.** Chúng có thể làm bạn thèm đồ ngọt nhiều hơn.
- **Tránh uống nước ép trái cây.** Tuy trong nước ép trái cây 100% nguyên chất chỉ có đường tự nhiên, nước ép thiếu chất xơ có trong trái cây nguyên trái. Khi không phải nhai và không có chất xơ, chúng ta rất dễ uống và hấp thụ rất nhiều đường một cách nhanh chóng.

Chú ý lượng đường phụ gia trong các thực phẩm và đồ uống đóng gói sẵn này:

- Tương cà chua
- Nước sốt mì Ý
- Bánh ngũ cốc
- Bánh tăng lực (energy bars)
- Bánh granola
- Sữa chua (ya-ua)
- Trà sữa trân châu
- Nước tăng lực
- Đồ uống có chất cà phê
- Trái cây đóng hộp
- Bánh mì
- Nước sốt trộn xà lách
- Sữa đặc có đường
- Các sản phẩm ít chất béo



THE UNIVERSITY OF TEXAS

MDAnderson
Cancer Center

Making Cancer History®

©The University of Texas MD Anderson Cancer Center
Tháng Hai, 2020 | 713-792-3363