












# Đường Phụ gia Ẩn trong Đồ uống

Healthy  
Eating  
Research

Hướng dẫn về Chế độ Ăn uống dành cho người Mỹ (Dietary Guidelines for Americans) khuyên người dân không nên tiêu thụ quá 10% lượng calo hàng ngày từ đường phụ gia, tương đương khoảng 50 gam mỗi ngày. Nhưng nhiều loại đồ uống phổ biến hiện nay chứa nhiều đường phụ gia, trong đó sữa có hương vị, nước ngọt và đồ uống thể thao là một số loại đồ uống chứa nhiều đường nhất.

Trong ví dụ này, chỉ cần hai loại đồ uống có đường là đã gần gấp đôi giới hạn được khuyến nghị về đường phụ gia!

BỮA SÁNG	+	BỮA TRƯA	+	ĐỒ ĂN NHẸ	+	BỮA TỐI	+	MÓN TRẮNG MIỆNG	=	TỔNG CỘNG
 12g		 4g		 0g		 5g		 11g		49g ĐƯỜNG PHỤ GIA TỪ THỰC PHẨM
 0g		 13g		 4g		 0g				
		 20g		 21g						41g ĐƯỜNG PHỤ GIA TỪ ĐỒ UỐNG
										90g TỔNG LƯỢNG ĐƯỜNG PHỤ GIA

Bằng cách thay thế đồ uống thể thao và sữa có hương vị bằng đồ uống như nước hoặc sữa tiệt trùng, nguyên chất (không có đường phụ gia và được khuyến dùng cho một chế độ ăn uống lành mạnh), quý vị có thể giảm đáng kể lượng đường phụ gia nạp vào cơ thể.

BỮA SÁNG	+	BỮA TRƯA	+	ĐỒ ĂN NHẸ	+	BỮA TỐI	+	MÓN TRẮNG MIỆNG	=	TỔNG
 12g		 4g		 0g		 5g		 11g		49g ĐƯỜNG PHỤ GIA TỪ THỰC PHẨM
 0g		 13g		 4g		 0g				
		 0g		 0g						0g ĐƯỜNG PHỤ GIA TỪ ĐỒ UỐNG
										49g TỔNG LƯỢNG ĐƯỜNG PHỤ GIA

Kiểm tra nhãn dinh dưỡng để xem có bao nhiêu gam đường phụ gia ẩn trong đồ uống của quý vị. Xem danh sách nguyên liệu để phát hiện các chất tạo ngọt không phải đường như saccharin, aspartame, acesulfame-k, sucralose, neotame, advantame, steviol glycosides, quả la hán và thaumatin.

Tìm hiểu thêm về khuyến nghị của các chuyên gia tại [HealthyEatingResearch.org](http://HealthyEatingResearch.org).

HEALTHY DRINKS.  
HEALTHY KIDS.



Quét để xem toàn bộ khuyến nghị.