












Ang Nakatagong Idinagdag na Asukal sa Mga Inumin












Healthy Eating Research

Inirerekomenda ng Mga Pandiyetang Alituntunin para sa mga Amerikano (Dietary Guidelines for Americans) na kumonsumo ang mga tao nang hindi hihigit sa 10% ng kanilang pang-araw-araw na calorie mula sa idinagdag na asukal, na katumbas ng halos 50 gramo sa isang araw. Ngunit marami sa mga sikat na inumin ngayon ay puno ng mga idinagdag na asukal, may lasang gatas, soda, at mga inuming pampalakasan (sports drinks) ang ilan sa mga nangungunang nag-aambag.

Sa sample na araw na ito, maaaring halos doblehin ng dalawang matamis na inumin ang inirerekomenda sa iyong limitasyon sa idinagdag na asukal!

ALMUSAL	TANGHALIAN	MIRYENDA	HAPUNAN	PANGHIMAGAS	KABUUAN
 12g	 4g	 0g	 5g	 11g	49g DAGDAG NA ASUKAL MULA SA PAGKAIN
 0g	 13g	 4g	 0g		
	 20g	 21g			41g DAGDAG NA ASUKAL MULA SA MGA INUMIN
					90g KABUUNANG DAGDAG NA ASUKAL

Sa pamamagitan ng pagpapalit ng sports drink at may lasang gatas sa mga inumin tulad ng tubig o simple at pasteryurisdong gatas (na walang dagdag na asukal at inirerekomenda para sa isang malusog na diyeta), maaari mong bawasan nang malaki ang iyong pagkonsumo ng idinagdag na asukal.

ALMUSAL	TANGHALIAN	MIRYENDA	HAPUNAN	PANGHIMAGAS	KABUUAN
 12g	 4g	 0g	 5g	 11g	49g DAGDAG NA ASUKAL MULA SA PAGKAIN
 0g	 13g	 4g	 0g		
	 0g	 0g			0g DAGDAG NA ASUKAL MULA SA MGA INUMIN
					49g KABUUNANG DAGDAG NA ASUKAL

Suriin ang mga label ng nutrisyon upang makita kung gaano karaming gramo ng mga idinagdag na asukal ang maaaring nagtatago sa iyong mga inumin. Suriin ang listahan ng mga sangkap para sa anumang mga hindi asukal na pampatamis tulad ng saccharin, aspartame, acesulfame-k, sucralose, neotame, advantame, steviol glycosides, monk fruit, at thaumatin.

Matuto pa tungkol sa kung ano ang inirerekomenda ng mga eksperto sa HealthyEatingResearch.org.

MGA INUMING PAMPALUSOG
MGA BATANG MALULUSOG



I-scan upang tingnan ang buong rekomendasyon.