

# Ăn uống đúng cách

Những lời khuyên về Thực phẩm, Dinh dưỡng và Sức khỏe từ Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm.

## Ăn uống Đúng cách bằng cách Giảm lượng Đường bổ sung



Đường được tìm thấy tự nhiên trong nhiều loại thức ăn và đồ uống như trái cây và sữa, nhưng đường cũng được thêm vào trong nhiều loại thực phẩm. Đường được thêm vào thức ăn và đồ uống giúp tạo vị ngọt nhưng nó không có giá trị dinh dưỡng như những thức ăn và đồ uống có vị ngọt tự nhiên. Hầu hết người Mỹ tiêu thụ quá nhiều calo từ đường bổ sung và điều này có thể ảnh hưởng đến cân nặng và sức khỏe theo thời gian.

Nhiều người cho rằng các món ăn tráng miệng là nguồn cung cấp chính của đường bổ sung, tuy nhiên rất nhiều loại thức ăn và đồ uống có thể chứa đường bổ sung. Ví dụ, các loại nước uống có đường như các loại nước ngọt thông thường, các loại nước trái cây và nước uống tăng lực đều là các nguồn cấp thêm đường bổ sung. Các món ăn vặt, ví dụ như bánh quy cracker, và thậm chí các loại thực phẩm chế biến sẵn, ví dụ như bánh pizza và nước sốt mì pasta, đều có thể được làm với thành phần đường bổ sung. Một số người cũng có thể thêm đường vào thức ăn và đồ uống của mình, ví dụ như rắc đường lên ngũ cốc hoặc thêm kem béo vào cà phê.

## Cách Xác định các Nguồn chứa Đường bổ sung

Các Nhãn Thông tin Dinh dưỡng mới và được cải tiến có thể giúp quý vị xác định các nguồn chứa đường bổ sung. Quý vị cũng có thể kiểm tra trong danh sách thành phần của sản phẩm. Các thành phần đứng đầu trong danh sách có số lượng lớn nhất. Quý vị hãy chú ý tìm những loại thức ăn và đồ uống không có đường (hoặc một số chất tạo vị ngọt khác) được liệt kê đầu tiên trong thành phần. Các ví dụ khác về các chất tạo vị ngọt và các nguồn chứa đường bổ sung bao gồm: đường nâu, si-rô từ bắp, đường dextrose, đường trái cây (fructose), si-rô từ bắp có lượng đường trái cây cao, mật ong, si-rô từ cây phong, rỉ mật (molasses), đường sucrose, đường cát trắng.

Các nguồn chứa đường bổ sung thường không có các chất dinh dưỡng cần thiết cho sức khỏe, trong khi thức ăn và đồ uống chứa đường tự nhiên lại cung cấp các chất dinh dưỡng, như các loại vitamin và khoáng chất. Ví dụ các loại trái cây như dâu là nguồn cung cấp nhiều vitamin C, và sữa cung cấp các loại vitamin A, D và can-xi.

Mọi người trên 2 tuổi không cần thiết phải tránh tất cả các nguồn đường bổ sung. Vấn đề là nhiều người trong chúng ta dùng quá nhiều nguồn đường bổ sung hay ăn uống lượng lớn đường bổ sung hơn mức được khuyến dùng. Khi đó sẽ không còn chỗ thêm cho các loại thức ăn và đồ uống dinh dưỡng hơn.

Nếu thích ăn ngọt, quý vị hãy thử ăn một ít trái cây trước. Quý vị hãy uống sữa hoặc nước mỗi khi khát. Những cách khác để giảm tiêu thụ đường bổ sung bao gồm: tự làm hoặc mua các đồ nướng với công thức có lợi cho sức khỏe, hạn chế dùng thức ăn và đồ uống có thêm đường bổ sung; và hãy ăn uống đồ ngọt với khẩu phần nhỏ hơn.

## Những lời khuyên về Cách Hạn chế dùng Đường bổ sung

- Làm ngọt sữa chua có hương vị tự nhiên ít béo với trái cây tươi, đông lạnh hay đóng hộp (với nước trái cây cùng loại) thay cho sữa chua có hương vị trái cây.
- Thêm quế và trái cây sấy khô vào yến mạch nấu chín có hương vị tự nhiên thay vì sử dụng yến mạch có thêm hương vị.
- Khuyến khích đồ uống lành mạnh hơn như sữa có hương vị tự nhiên và nước cho trẻ nhỏ.
- Thay punch trái cây và những loại nước uống có vị trái cây khác bằng 100% nước ép trái cây cho trẻ lớn hơn.
- Chuyển từ xốt táo có đường sang không đường.
- Uống sữa ít béo có hương vị tự nhiên thay cho sữa sô cô la.
- Sử dụng mút và thạch không đường.
- Thường thức sinh tố tự làm tại nhà với trái cây đông lạnh, sữa và sữa chua ít béo thay cho kem.
- Làm dịu cơn khát bằng nước hoặc sữa ít béo hương vị tự nhiên thay vì dùng thức uống có đường như nước tăng lực, nước ngọt và đồ uống thể thao.

Chọn các thực phẩm lành mạnh từ các nhóm thực phẩm theo phương pháp MyPlate thay cho các loại thức ăn và đồ uống có đường bổ sung để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của mình và hạn chế lượng đường bổ sung dưới 10% tổng lượng calo hấp thu mỗi ngày bắt đầu từ 2 tuổi.

Vui lòng truy cập trang [MyPlate.gov](http://MyPlate.gov) để biết thêm thông tin.

**Để tìm một chuyên gia dinh dưỡng được đăng ký tại khu vực của quý vị và nhận thêm thông tin về thực phẩm và dinh dưỡng, hãy truy cập vào [eatright.org](http://eatright.org).**

 **Academy of Nutrition and Dietetics**

Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm là tổ chức lớn nhất thế giới bao gồm các chuyên gia về dinh dưỡng và thực phẩm. Hiệp hội cam kết cải thiện sức khỏe và phát triển ngành nghề dinh dưỡng thông qua nghiên cứu, giáo dục và chính sách.

Tờ hướng dẫn này được cung cấp bởi:

*Viết bởi các chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề từ Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm.*

*Nguồn: Văn phòng Phòng chống Dịch bệnh và Tăng cường Sức khỏe, [health.gov](http://health.gov) và [MyPlate.gov](http://MyPlate.gov) của USDA*

© Academy of Nutrition and Dietetics. Có thể in lại tờ hướng dẫn này cho các mục đích giáo dục. Không được phép in lại cho mục đích thương mại.