

ĐỒ UỐNG CÓ ĐƯỜNG KHIẾN CHÚNG TA BỊ BỆNH

Ngành công nghiệp sản xuất đồ uống có đường nhắm vào người dùng là giới trẻ, phụ huynh và các cộng đồng người da màu để tăng lợi nhuận và lòng trung thành với thương hiệu mặc dù có bằng chứng khoa học cho thấy mối liên hệ giữa đồ uống có đường với nhiều căn bệnh như tiểu đường tuýp 2, bệnh tim, sâu răng, bệnh thận, bệnh gan không do rượu và bệnh gút.

- Ở Hoa Kỳ, **cứ 2 trong 3 trẻ em và 1 trong 2 người lớn** tiêu thụ ít nhất **1 loại đồ uống có đường** mỗi ngày.



- Đồ uống có đường là **nguồn cung cấp đường bổ sung số 1** trong chế độ ăn uống của người Mỹ.
- Đường ở dạng lỏng **không khiến cơ thể cảm thấy no**.
- Tiêu thụ quá nhiều đồ uống có đường làm tăng nguy cơ mắc **bệnh tiểu đường tuýp 2, bệnh tim và sâu răng**.

Thế nào là quá nhiều?

Trung bình, người Mỹ tiêu thụ khoảng 17 thìa cà phê đường bổ sung mỗi ngày, tương đương gần 60 pound mỗi năm. Thế nào là quá nhiều?



Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ khuyến cáo không nên dùng quá:

- **6 thìa cà phê đường bổ sung** mỗi ngày đối với **phụ nữ và trẻ em**
- **9 thìa cà phê đường bổ sung** mỗi ngày đối với **nam giới**



Tính Toán Lượng Đường Có Trong Một Bình Chứa

Bước 1: Chia tổng số gam đường cho 4 để tính số thìa cà phê đường.

Bước 2: Nhân số thìa cà phê đường với số khẩu phần để tính tổng số thìa cà phê đường trong bình chứa.

Ví dụ: $27g/4=6,75$ thìa cà phê x 2,5 = 16,875 thìa cà phê đường trong bình chứa

Nutrition Facts	
Servings Per Container: 2.5	
Serving Size: 8 fl. oz. (240 ml)	
Amount Per Serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Sodium 35mg	2%
Total Carbohydrate 27g	9%
Total Sugars 27g	
Includes 0g Added Sugars	
Protein 0g	

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

1

2

Gần 7 thìa cà phê đường cho mỗi khẩu phần!

Chọn Đồ Uống Lành Mạnh



- Uống nước máy, nước đóng chai hoặc nước khoáng có ga không đường, sữa ít béo hoặc trà không đường, hoặc nước ép trái cây 100% với số lượng hạn chế.
- Thêm hương vị cho nước thường hoặc nước có ga bằng cách thêm thảo mộc, trái cây, dưa chuột, dưa hấu hoặc loại trái cây yêu thích của bạn.
- Mang theo một chai nước bên mình và đổ đầy lại nước trong suốt cả ngày.

