

# Ăn uống đúng cách

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



## Mua sắm Thông minh – Tìm hiểu Dữ kiện về Nhãn thông tin Dinh dưỡng mới

Quý vị có thể đã nhận thấy một số khác biệt trong thiết kế của bảng Thông tin Dinh dưỡng. Nhãn Thông tin Dinh dưỡng đã được cải tiến mới sẽ giúp quý vị đưa ra những quyết định tốt hơn trong việc chọn lựa thức ăn và đồ uống hàng ngày. Hãy trở thành một người mua sắm thông minh bằng cách đọc nhãn thực phẩm và bắt đầu đưa ra những lựa chọn có lợi hơn cho sức khỏe từ hôm nay.

- Tìm hiểu xem loại thực phẩm nào là nguồn cung cấp tốt các chất xơ, vitamin D, canxi, sắt, và kali.
- So sánh những thực phẩm tương tự nhau để tìm ra loại đáp ứng được nhu cầu calo của mình.
- Tìm loại thực phẩm ít chất béo bão hòa, chất béo trans, natri, và đường bổ sung.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

\* 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.

Source: FDA  
FOR REFERENCE ONLY

### Bắt đầu với Lượng khẩu phần trong mỗi Hộp thực phẩm và Kích cỡ Khẩu phần

- Nhìn ở đây để biết được số lượng khẩu phần trong gói đựng và kích thước khẩu phần ăn (số lượng trong một khẩu phần)
- Các kích thước khẩu phần trên mỗi nhãn thực phẩm mới chỉ phản ánh lượng thực phẩm mà hầu hết mọi người đang ăn hay uống, không phải là khẩu phần được khuyến khích.
- Hãy nhớ so sánh lượng thức ăn quý vị tiêu thụ với kích thước khẩu phần được ghi trên nhãn. Nếu khẩu phần ghi trên nhãn là một chén, và quý vị ăn hai chén, có nghĩa là quý vị đang ăn gấp đôi lượng calo, chất béo và các chất dinh dưỡng khác được liệt kê trên nhãn.
- Đối với các hộp đóng gói với nhiều hơn một khẩu phần nhưng có thể dễ dàng ăn hết trong một lần, cột thứ hai sẽ liệt kê thông tin dinh dưỡng có trong cả hộp.

Để biết thêm thông tin về nhãn thực phẩm, quý vị vui lòng truy cập  
Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ tại

<https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/whats-new-nutrition-facts-label>

## Hãy để Phần trăm Giá trị dinh dưỡng Hàng ngày (Percent Daily Values) hướng dẫn cho quý vị.

Sử dụng phần trăm Giá trị dinh dưỡng Hàng ngày (Percent Daily Value – DV) để giúp đánh giá xem một loại thức ăn hoặc đồ uống cụ thể phù hợp như thế nào với kế hoạch ăn uống hàng ngày của mình:

- Giá trị dinh dưỡng Hàng ngày là mức dinh dưỡng trung bình cho một người ăn trung bình khoảng 2000 calo mỗi ngày.
- Hãy nhớ rằng: phần trăm Giá trị dinh dưỡng Hàng ngày dùng cho cả ngày – không chỉ cho một bữa ăn chính hay phụ.
- Không có ai là giống nhau cả. Quý vị có thể cần nhiều hơn hoặc ít hơn 2000 calo mỗi ngày. Đối với vài chất dinh dưỡng, quý vị cũng có thể cần nhiều hơn hay ít hơn 100% Giá trị dinh dưỡng Hàng ngày.
- 5% hoặc ít hơn được xem là thấp (low) – hãy cố gắng nhắm đến thực phẩm có hàm lượng thấp chất béo bão hòa, chất béo trans, natri và đường bổ sung.
- 20% hoặc nhiều hơn là cao (high) – hãy cố gắng nhắm đến những thực phẩm có hàm lượng cao các vitamin, khoáng chất và chất xơ.

## Hạn chế Chất béo bão hòa, Chất béo trans và Natri

Giảm ăn những chất này có thể giúp giảm bớt nguy cơ một số bệnh mãn tính.

- Hạn chế chất béo bão hòa và nên tiêu thụ dưới 10% tổng lượng calo mỗi ngày bắt đầu từ 2 tuổi bằng cách thay thế với những loại chất béo không bão hòa.
- Hạn chế chất béo trans thấp nhất có thể.
- Hạn chế natri và tiêu thụ ít hơn 2300 mg mỗi ngày và thậm chí ít hơn với trẻ em dưới 14 tuổi.

## Hạn chế Các nguồn chứa Đường bổ sung

Thức ăn và thức uống có chứa đường bổ sung thường thiếu chất dinh dưỡng và chiếm chỗ những thực phẩm giàu dinh dưỡng hơn. Ví dụ các loại đường bổ sung bao gồm đường cát trắng và đường nâu, xi-rô, mật hoa, mật ong và các chất làm ngọt thay đường khác.

Trên nhãn dinh dưỡng mới, lượng đường bổ sung sẽ được trình bày dưới dạng số gram trong mỗi khẩu phần và so với phần trăm Giá trị dinh dưỡng Hàng ngày.\*

- Hạn chế đường bổ sung và tiêu thụ ít hơn 10% tổng lượng calo mỗi ngày bắt đầu từ 2 tuổi. (Các loại đường bổ sung nên tránh sử dụng cho các bé dưới 2 tuổi.)

## Các chất dinh dưỡng có thể bị thiếu

Nhãn thông tin dinh dưỡng mới chú trọng vào những chất dinh dưỡng mà nhiều người Mỹ không có đủ, bao gồm vitamin D, canxi và kali. Sắt cũng được liệt kê bởi vì trẻ nhỏ, trẻ em gái vị thành niên và phụ nữ trong độ tuổi sinh sản có thể không được cung cấp đủ. Những chất dinh dưỡng này được dùng ở nhãn dinh dưỡng mới thay cho vitamin A và C.

*\*Đối với các sản phẩm được bán riêng lẻ, chẳng hạn như những gói đường hoặc chai mật ong, nhãn dinh dưỡng chỉ cho biết phần trăm Giá trị dinh dưỡng Hàng ngày.*

## Kiểm tra Thành phần Nguyên liệu

Những thực phẩm có nhiều hơn một thành phần nguyên liệu phải có một danh sách liệt kê các thành phần trên nhãn dinh dưỡng. Những thành phần có số lượng nhiều nhất (theo cân nặng) được liệt kê đầu tiên.

Các nhà sản xuất thực phẩm cũng được yêu cầu phải nêu rõ nếu các sản phẩm thực phẩm có bất kỳ thành phần nào có nguồn gốc từ một trong tám loại thực phẩm chính gây dị ứng: sữa, trứng, cá, động vật có vỏ giáp xác, các loại hạt từ cây, đậu phộng, lúa mì và đậu nành.

## Những thông tin trên Nhãn Dinh dưỡng phải chính xác

Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) có các hướng dẫn nghiêm ngặt về cách sử dụng các thuật ngữ trên nhãn dinh dưỡng. FDA cũng đặt ra các tiêu chuẩn cho các thông tin liên quan đến sức khỏe và hàm lượng các chất dinh dưỡng để giúp người tiêu dùng xác định những loại thực phẩm giàu dinh dưỡng và những loại giúp giảm nguy cơ mắc một số bệnh dựa trên các nghiên cứu hiện có.

Ví dụ như những tuyên bố về sức khỏe có thể nêu bật mối liên hệ giữa canxi, vitamin D và loãng xương hoặc natri và huyết áp cao (tăng huyết áp).

Dưới đây là một số thông tin tên bao bì thực phẩm, theo định nghĩa của FDA:

- **Reduced (Giảm)** – Chất dinh dưỡng được liệt kê hoặc lượng calo chứa ít hơn 25% so với các sản phẩm thông thường.
- **Good source of (Nguồn cung cấp tốt của)** – Chất dinh dưỡng được đề cập trong mỗi khẩu phần cung cấp ít nhất 10% giá trị Dinh dưỡng hàng ngày.
- **Fat-free / sugar-free (Không chất béo / Không đường)** – Mỗi khẩu phần có ít hơn 1/2 gam chất béo hoặc đường.
- **Low sodium (ít natri)** – Mỗi khẩu phần có 140 mg natri hoặc ít hơn.
- **High in (or Excellent source of)** – Chứa nhiều (hoặc Nguồn cung cấp tuyệt vời của) – Chất dinh dưỡng được đề cập trong mỗi khẩu phần cung cấp 20% giá trị dinh dưỡng hàng ngày hoặc hơn.

**Để được giới thiệu đến chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề và để biết thêm thông tin về thực phẩm và dinh dưỡng, quý vị vui lòng truy cập [www.eatright.org](http://www.eatright.org).**

**eat right® 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: Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ, Complete Food & Nutrition Guide

(Hướng dẫn Toàn bộ về Thực phẩm và Dinh dưỡng) của Hiệp hội Dinh dưỡng và Thực phẩm, Ấn bản thứ 5.

© 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.