

Giảm Cơn Thèm Đường

Làm thế nào để tránh bẫy đường

Đường nâu có tốt cho sức khỏe không?
Chất thay thế đường có lành mạnh hơn không?

Hãy cùng nhau thảo luận về những lầm tưởng xung quanh việc giảm đường!



Đường là carbohydrate đơn giản (đường đơn và đường đôi) cung cấp năng lượng (1g đường cung cấp 4kcal). Lượng calo dư thừa từ các thực phẩm chứa nhiều đường tự do có thể dẫn đến **tăng cân không lành mạnh và béo phì, làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường và các bệnh không lây nhiễm khác.**

Đường tự do bao gồm tất cả các đường đơn và đường đôi được nhà sản xuất, đầu bếp hoặc người tiêu dùng thêm vào thực phẩm và đồ uống, cũng như lượng đường tự nhiên có trong mật ong, si-rô, nước ép trái cây và nước ép trái cây cô đặc. Đường được thêm vào nhiều loại thực phẩm để tạo hương vị hoặc kết cấu đặc trưng. Ngoài các loại bánh kẹo như **kẹo và bánh ngọt**, một số thực phẩm chế biến sẵn như **thanh năng lượng, nước sốt, ngũ cốc ăn sáng, trái cây sấy khô và trái cây đóng hộp**, v.v., có thể chứa một lượng đường đáng kể. Một số thực phẩm ít béo như sữa chua có thể chứa nhiều đường hơn so với phiên bản gốc để tăng hương vị.

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đưa ra hướng dẫn khuyến nghị mọi người **giảm lượng đường tự do tiêu thụ xuống dưới 10% tổng năng lượng tiêu thụ** cho cả người lớn và trẻ em. Điều này có nghĩa là một người trưởng thành với chế độ ăn 2000kcal/ngày nên tiêu thụ ít hơn 50g đường tự do (khoảng 10 thìa cà phê) mỗi ngày.

Lượng đường tự do tiêu thụ hàng ngày < 50g (khoảng 10 viên đường)*
*áp dụng cho người trưởng thành có chế độ ăn 2000kcal/ngày



Cạm Bẫy Đường Trong Đồ Uống

Các nghiên cứu do Trung tâm An toàn Thực phẩm (CFS) tiến hành cho thấy một trong những nguồn tiêu thụ đường chính tại Hồng Kông là **đồ uống, bao gồm nước giải khát, đồ uống có nguồn gốc từ trà, nước ép trái cây/rau củ và đồ uống tăng lực**. Để nhận biết xem một loại đồ uống có thêm đường hay không, trước tiên hãy kiểm tra danh sách thành phần trên bao bì. Tất cả các thành phần được liệt kê theo thứ tự giảm dần về trọng lượng – thành phần nặng nhất được liệt kê đầu tiên và thành phần nhẹ nhất được liệt kê cuối cùng. Ngoài từ "sugar" (đường), nếu bất kỳ tên nào sau đây xuất hiện trong danh sách thành phần, bạn sẽ biết rằng đồ uống đó có chứa đường bổ sung:

đường nâu **glucose/dextrose** **fructose** **nước ép trái cây cô đặc**

xi-rô ngô có hàm lượng fructose cao **mật ong** **đường nghịch đảo**

xi-rô **lactose** **maltose** **mật đường** **đường cát/sucrose**

Ngay cả một số sản phẩm được nhấn mạnh là "không thêm đường" ("no added sugars") vẫn có thể chứa một lượng đường nhất định, chẳng hạn như nước ép trái cây. Do đó, nếu bạn muốn tìm hiểu lượng đường thực tế trong đồ uống của mình, bạn cần phải **xem nhãn dinh dưỡng** trên bao bì. Hàm lượng dinh dưỡng được liệt kê dựa trên "lượng tham chiếu" của đồ uống, thường được biểu thị theo 100 ml hoặc theo mỗi khẩu phần (per serving). Hãy tìm kiểm lượng tham chiếu trên nhãn dinh dưỡng trước khi kiểm tra hàm lượng đường.



Với nhịp sống hối hả của thành thị, nhiều người dân địa phương đã quen với thói quen thường xuyên ăn ngoài. Tuy nhiên, thói quen này tiềm ẩn nhiều "cạm bẫy" trong chế độ ăn uống, chẳng hạn như tiêu thụ quá nhiều đường, gây ra những nguy cơ tiềm ẩn cho sức khỏe. Khi dùng bữa tại nhà hàng hoặc mua thực phẩm đóng gói sẵn, hãy ghi nhớ các mẹo sau đây để giảm lượng đường tiêu thụ:

Chú ý đến các thành phần trong thực phẩm và chọn các loại thực phẩm ít chất béo, ít đường và ít natri làm nền tảng cho một chế độ ăn uống lành mạnh

Ăn nhiều thực phẩm tự nhiên hơn và ít sản phẩm chế biến sẵn.

Cẩn thận với kích cỡ khẩu phần

Đọc nhãn dinh dưỡng

Chọn các sản phẩm tham gia chương trình dán nhãn "Muối/Đường" dành cho thực phẩm đóng gói sẵn.

Ưu Tiên Các Nhà Hàng EatSmart (restaurant.eatsmart.gov.hk/eng/home.aspx)

Yêu cầu bánh mì nướng hoặc bánh cuộn/bánh mì thường không dùng bơ, đồ uống không đường hoặc ít sữa, yêu cầu phục vụ nước sốt riêng hoặc bỏ qua nước sốt, và chú ý đến nhân bánh.

Tiếp tục thưởng thức các loại thực phẩm chứa đường tự nhiên như trái cây và sữa. Ăn ít các loại thực phẩm có thêm đường như nước giải khát, nước ép trái cây đóng chai, kẹo, trái cây sấy khô, bánh ngọt, bánh quy và sô-cô-la, v.v.

Khi gọi món hoặc mua thực phẩm, hãy chú ý đến kích cỡ khẩu phần. Nếu khẩu phần vượt quá lượng tiêu thụ cá nhân, hãy cân nhắc chia sẻ với người khác hoặc gọi/mua ít thực phẩm hơn.

Đọc danh sách thành phần và nhãn dinh dưỡng của sản phẩm và so sánh hàm lượng đường giữa các sản phẩm.

Chọn nhiều sản phẩm có ghi chú "ít muối" và "ít đường".



Chọn các món ăn "3 thấp", tức là các món ăn ít chất béo, ít đường và ít muối để có một chế độ ăn uống lành mạnh.

Liệu Các Loại Đường Nhất Định Có Lành Mạnh Hơn?

Có nhiều ý kiến cho rằng đường nâu, đường nâu đậm, mật ong và xi-rô lành mạnh hơn đường trắng. Trên thực tế, **những loại đường này đều rất giống nhau về mặt dinh dưỡng**, tức là 1g đường cung cấp khoảng 4kcal năng lượng cùng với **rất ít chất dinh dưỡng khác**. Cơ thể chúng ta chuyển hóa đường đã qua chế biến (ví dụ: đường trắng), xi-rô và đường tự nhiên trong thực phẩm (ví dụ: mật ong) là như nhau. Việc tiêu thụ đường dư thừa dưới bất kỳ hình thức nào cũng sẽ cung cấp năng lượng dư thừa. Do đó, cho dù là đường nâu, mật ong, xi-rô hay đường trắng, hãy sử dụng chúng một cách điều độ.



Chất Thay Thế Đường – Bạn Hay Thù?

Việc sử dụng chất làm ngọt không đường (Non-Sugar Sweeteners, hay NSS, thường được gọi là chất thay thế đường) đã gia tăng trong vài thập kỷ qua. Ngoài việc được sử dụng như chất tạo ngọt trực tiếp trên bàn ăn, chúng hiện còn là thành phần phổ biến trong nhiều loại thực phẩm và đồ uống như nước giải khát, kẹo, kẹo cao su, sữa chua và món tráng miệng, v.v.

NSS như aspartame, acesulfame và sucralose là những chất hóa học ít calo hoặc không calo được ngành công nghiệp thực phẩm sử dụng rộng rãi để thay thế đường trong việc tạo vị ngọt thực phẩm và đồ uống. Các sản phẩm thực phẩm và đồ uống có hàm lượng năng lượng thấp hơn như vậy có vẻ hấp dẫn đối với những người đang kiểm soát cân nặng. Ví dụ, 1g aspartame có thể thay thế 200g sucrose, cung cấp 4kcal năng lượng thay vì 800kcal từ sucrose.

Tuy nhiên, cũng có bằng chứng cho thấy những người sử dụng NSS có thể nghĩ rằng họ đã tiêu thụ ít calo hơn và có xu hướng ăn nhiều thực phẩm khác hơn, do đó lượng calo bị thiếu hụt lại được thay thế thông qua các nguồn khác. Việc kích thích quá mức các thụ thể đường do sử dụng NSS thường xuyên có thể ngăn cản mọi người liên kết vị ngọt với lượng calo tiêu thụ. Kết quả là, họ **có thể thèm đồ ngọt hơn và tăng cân**.

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khuyến nghị không sử dụng NSS để kiểm soát cân nặng hoặc giảm nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm. Điều này dựa trên kết quả của một đánh giá hệ thống, cho thấy việc sử dụng NSS không mang lại bất kỳ lợi ích dài hạn nào trong việc giảm mỡ cơ thể ở người lớn hoặc trẻ em, và có thể có những tác dụng phụ không mong muốn khi sử dụng NSS lâu dài, chẳng hạn như tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2, bệnh tim mạch và tăng tỷ lệ tử vong ở người lớn. Khuyến nghị có điều kiện này áp dụng cho tất cả mọi người ngoại trừ những người đã mắc bệnh tiểu đường từ trước. Mọi người nên giảm độ ngọt tổng thể của chế độ ăn uống, bắt đầu từ sớm, để cải thiện sức khỏe.

Lưu Ý: Những Bệnh nhân mắc bệnh di truyền gọi là **Phenylketonuria (PKU)** không nên tiêu thụ aspartame vì cơ thể họ không thể phân giải hiệu quả axit amin phenylalanine, khiến nó tích tụ trong cơ thể đến mức gây hại, dẫn đến tổn thương não nghiêm trọng. Những người nhạy cảm với một số chất tạo ngọt cụ thể được khuyến nghị nên kiểm tra danh sách thành phần để nhận biết sự hiện diện của các chất này và tránh sử dụng.

Kết luận:

Một cách tiếp cận tốt hơn để có cuộc sống khỏe mạnh là chọn các loại thực phẩm và đồ uống **ít đường, không đường hoặc không thêm chất tạo ngọt**. Người tiêu dùng có thể tham khảo nhãn thực phẩm trên các sản phẩm đóng gói sẵn để đưa ra lựa chọn sáng suốt. Việc giảm lượng đường và chất tạo ngọt trong chế độ ăn uống của chúng ta đòi hỏi sự phối hợp của cả doanh nghiệp và cộng đồng. Ngành công nghiệp thực phẩm được khuyến khích **giảm** độ ngọt của thực phẩm bằng cách sử dụng ít đường và ít **chất tạo ngọt** hơn theo từng bước, để người tiêu dùng có thể dần thích nghi với hương vị nhạt hơn và cuối cùng thay đổi thói quen ăn uống của mình.