



## ĐỒ UỐNG

Khi uống đồ uống không phải nước, bạn có thể nạp vào cơ thể nhiều đường và calo hơn mức bạn nhận ra. Dưới đây là một số mẹo để giúp bạn uống một cách khôn ngoan.

- **Tăng gia vị cho nước của bạn!** Thêm chanh, dưa chuột hoặc chanh vàng để có thêm hương vị tươi mới.
- **Hạn chế thêm đường hoặc kem vào cà phê.** Trong khi một số người uống cà phê hoặc trà đơn thuần, những người khác có thể thêm nhiều đường hoặc kem hơn mức họ nhận ra. Chú ý đến lượng đường và kem bạn đang thêm vào. Đặt hàng cà phê đen và thêm các mặt hàng bổ sung cho riêng bạn. Giảm dần lượng kem hoặc đường cho vào cà phê hoặc trà của bạn để giúp điều chỉnh khẩu vị của bạn để bớt ngọt hơn.
- **Hạn chế soda, nước tăng lực và đồ uống có đường khác.** Những thức uống này có ít lợi ích dinh dưỡng và chứa nhiều đường và thậm chí cả natri. Thêm một thức uống ngọt có gas? Đổi nước ngọt lấy nước khoáng có ga, nước lọc được carbon hóa hoặc nước khoáng tự nhiên. Bạn thậm chí có thể thêm ¼ cốc nước ép trái cây 100% yêu thích của bạn vào nước khoáng có gas!
- **Hạn chế đồ uống có cồn.** Nếu bạn chọn uống đồ uống có cồn, Hướng dẫn chế độ ăn uống cho người Mỹ khuyến nghị, tối đa là 1 ly mỗi ngày đối với phụ nữ và 2 ly mỗi ngày đối với nam giới. Nếu bạn bị huyết áp cao hoặc các bệnh mạn tính khác, bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng có thể khuyến khích bạn tiêu thụ ít hơn lượng khuyến nghị.
- **Cảm thấy uể oải hay mệt mỏi?** Hãy thử uống một cốc nước lọc để tăng cường sức khỏe, thay vì đồ uống có đường hoặc chứa caffein. Khi bị mất nước, bạn có thể thêm đường và caffein hơn.
- **Chuẩn bị sẵn nước bên cạnh.** Mang theo một chai nước tái sử dụng và rời khỏi nhà với đầy chai.