



## VẤN ĐỀ ĐỌC NHÃN THỰC PHẨM

<b>Nutrition Facts</b>	
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.

Chú ý đến **khẩu phần ăn**. Nhiều gói chứa nhiều hơn 1 khẩu phần. Thông tin dinh dưỡng được liệt kê dưới đây dựa trên một khẩu phần ăn duy nhất.

**% Giá trị hàng ngày** (được liệt kê là % dọc theo bên cạnh) dựa trên chế độ ăn 2.000 calo. Bạn có thể cần nhiều hoặc ít calo hơn. Nói chuyện với Chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký để tìm hiểu thêm.

Nhìn bên dưới **Tổng số chất béo** để xem bao nhiêu là chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa. Chọn thực phẩm ít chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa. Thực phẩm tốt cho tim mạch có 3g chất béo bão hòa hoặc ít hơn trong mỗi khẩu phần ăn.

Cố gắng tiêu thụ dưới 2.000 mg **natri** (hoặc muối) mỗi ngày. 5% DV hoặc ít lượng natri hơn trong mỗi khẩu phần được coi là thấp và 20% DV hoặc nhiều hơn lượng natri trong mỗi khẩu phần được coi là cao.

Tìm kiếm các loại thực phẩm mà có nguồn **chất xơ** tốt (3 g trở lên mỗi khẩu phần).

### Các mục bổ sung cần xem xét:

- Điều quan trọng là phải đọc danh sách thành phần để có được ý tưởng tốt hơn về các loại thành phần được sử dụng.
- Tổng lượng đường có thể có cả đường tự nhiên và đường bổ sung. Đường tự nhiên tự nhiên xuất hiện trong toàn bộ thực phẩm, như trái cây, và cung cấp các lợi ích như chất xơ và chất chống oxy hóa. Đường bổ sung được thêm vào trong quá trình chế biến và không cung cấp bất kỳ chất dinh dưỡng nào (chỉ có calo). Tìm thực phẩm ít "Đường bổ sung".
- Thậm chí nếu nhãn Thông tin dinh dưỡng cho biết thực phẩm chứa "0 g" chất béo chuyển hóa, nhưng bao gồm "dầu hydro hóa một phần" trong danh sách thành phần: thực phẩm đó vẫn chứa một số chất béo chuyển hóa (dưới 0,5 g mỗi khẩu phần). Nếu bạn ăn nhiều hơn một khẩu phần, bạn có thể sẽ ăn quá nhiều chất béo chuyển hóa.

Để biết thêm thông tin và lời khuyên, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (heart.org)