Cách đọc nhãn thông tin dinh dưỡng trên bao bì thực phẩm

Mục 1

Nhãn Tóm tắt Dinh dưỡng

Tổng quan

1. Số lượng khẩu phần trước khi ăn
2. Calo (và Calo từ chất béo)
3. Giá trị Dinh dưỡng (% Giá trị Hàng ngày)
4. Chất béo Bão hòa & Chất béo Chuyển hóa
5. Đường Bổ sung
6. Đọc Nhãn Dinh dưỡng để phân tích Dinh dưỡng Thông tin Dinh dưỡng Chất béo Bão hòa và Chất béo Chuyển hóa Đường Bổ sung Natri và Chất xơ Nhãn Dinh dưỡng để phân tích Dinh dưỡng

Tổng quan

Nhãn Dinh dưỡng là bảng thông tin dinh dưỡng giúp người ăn ít ra vì ít trong nhóm dinh dưỡng chính. Mỗi khẩu vị đều cung cấp năng lượng và vitamin và khoáng chất cần thiết cho sức khỏe. Tuy nhiên, một số thành phần thực phẩm nhất định, chẳng hạn như chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, đường bổ sung và natri, nên được tiêu thụ với số lượng hạn chế để duy trì sức khỏe tim mạch và tổng thể. Nhãn dinh dưỡng giúp bạn dễ dàng xác định những thông tin dinh dưỡng quan trọng này, giúp bạn đưa ra lựa chọn thực phẩm thông minh và cân bằng phù hợp với mục tiêu sức khỏe và chế độ ăn uống của bạn.

Tổng quan

1. Số lượng khẩu phần trước khi ăn

(Số lượng khẩu phần)

Nhãn thực phẩm bắt đầu bạn hiểu rõ bao nhiêu thực phẩm là đáng kể và cung cấp cơ sở cho tất cả các phần còn lại của nhãn. Số lượng khẩu phần cho biết bao nhiêu khẩu ăn của sản phẩm được coi là một khẩu ăn tiêu chuẩn và tất cả các giá trị dinh dưỡng trên nhãn đều dựa trên số lượng này. Nếu bạn ăn nhiều hơn một khẩu ăn, bạn phải nhân các giá trị dinh dưỡng với số lần bạn ăn.

Hãy kiểm tra phần này trước tiên để đảm bảo bạn đang đọc thông tin dinh dưỡng chính xác cho lượng bạn tiêu thụ.

2. Calo (và Calo từ chất béo)

Calo là đơn vị đo lường năng lượng mà cơ thể bạn nhận được từ thực phẩm và đồ uống bạn ăn và uống. Số lượng calo thấp, thường nhiều hơn khoảng 250 calo, là phù hợp với hầu hết mọi người khi nói đến bữa ăn hàng ngày. Tuy nhiên, nhu cầu năng lượng thay đổi tùy theo tuổi tác, giới tính, mức độ hoạt động và mục tiêu sức khỏe cá nhân. Theo dõi lượng calo bạn tiêu thụ giúp bạn cân bằng lượng thực phẩm bạn ăn với nhu cầu năng lượng của cơ thể bạn để duy trì cân nặng khỏe mạnh.

Hãy kiểm tra phần này trước tiên để đảm bảo bạn đang đọc thông tin dinh dưỡng chính xác cho lượng bạn tiêu thụ.

3. Giá trị Dinh dưỡng (% Giá trị Hàng ngày)

(% Giá trị Hàng ngày)

Cột này cung cấp thông tin về tỷ lệ phần trăm giá trị dinh dưỡng trong một khẩu ăn tiêu chuẩn. Giá trị % Giá trị Hàng ngày cho bạn biết bao nhiêu % của mỗi chất dinh dưỡng trong một khẩu ăn góp phần vào chế độ ăn hàng ngày của bạn, dựa trên chế độ ăn 2.000 calo mỗi ngày. Đây là một công cụ hữu ích để so sánh các thực phẩm và đảm bảo bạn đang tiêu thụ đủ chất dinh dưỡng bạn cần và hạn chế chất dinh dưỡng bạn muốn giảm bớt.

Hãy kiểm tra phần này để xem liệu bạn đang tiêu thụ quá nhiều hay quá ít một chất dinh dưỡng cụ thể.

4. Chất béo Bão hòa & Chất béo Chuyển hóa

Chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa đều là chất béo không lành mạnh khi tiêu thụ quá nhiều. Chúng thường được tìm thấy trong thực phẩm chế biến sẵn, đồ ăn nhanh và đồ nướng. Nhãn dinh dưỡng liệt kê chúng riêng biệt để giúp bạn theo dõi lượng tiêu thụ của chúng và hướng đến chế độ ăn ít chất béo này để bảo vệ sức khỏe tim mạch.

Hãy kiểm tra phần này để giảm thiểu lượng chất béo có hại bạn tiêu thụ.

5. Đường Bổ sung

(Đường bổ sung)

Đường bổ sung là bất kỳ loại đường nào được thêm vào thực phẩm trong quá trình chế biến, chẳng hạn như nước ngọt, bánh kẹo và ngũ cốc. Nhãn dinh dưỡng liệt kê đường bổ sung riêng biệt để giúp bạn dễ dàng nhận biết và hạn chế lượng đường tiêu thụ, vì lượng đường bổ sung cao có thể góp phần gây tăng cân và các vấn đề về sức khỏe.

Hãy kiểm tra phần này để hạn chế lượng đường bổ sung bạn tiêu thụ.

6. Đọc Nhãn Dinh dưỡng để phân tích Dinh dưỡng Thông tin Dinh dưỡng

(Số lượng khẩu phần)

Chú ý đến "Kích cỡ Khẩu phần" ở đầu nhãn. Tất cả các giá trị dinh dưỡng bên dưới đều dựa trên số lượng này. Nếu bạn ăn gấp đôi khẩu phần, bạn phải nhân đôi tất cả các giá trị dinh dưỡng. Tiếp theo, hãy xem xét "Calo" để xem liệu bữa ăn có phù hợp với mục tiêu năng lượng của bạn hay không. Sau đó, hãy kiểm tra các giá trị "% Giá trị Hàng ngày" để xem liệu bữa ăn có cung cấp quá nhiều hay quá ít một số chất dinh dưỡng nhất định. Cuối cùng, hãy tìm kiếm các chất dinh dưỡng bạn muốn hạn chế (chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, natri và đường bổ sung) và các chất dinh dưỡng bạn muốn tăng cường (chất xơ, vitamin và khoáng chất).

Daily Values(Giá trị dinh dưỡng hàng ngày)

Giá trị % Giá trị Hàng ngày cho bạn biết bao nhiêu % của mỗi chất dinh dưỡng trong một khẩu ăn góp phần vào chế độ ăn hàng ngày của bạn, dựa trên chế độ ăn 2.000 calo mỗi ngày. Đây là một công cụ hữu ích để so sánh các thực phẩm và đảm bảo bạn đang tiêu thụ đủ chất dinh dưỡng bạn cần và hạn chế chất dinh dưỡng bạn muốn giảm bớt.

Hãy kiểm tra phần này để xem liệu bạn đang tiêu thụ quá nhiều hay quá ít một chất dinh dưỡng cụ thể.

6. Phân tích Giá trị dinh dưỡng hàng ngày (%DV)

Giá trị dinh dưỡng hàng ngày (%DV) là một công cụ giúp bạn hiểu rõ bao nhiêu % của mỗi chất dinh dưỡng trong một khẩu ăn góp phần vào chế độ ăn hàng ngày của bạn, dựa trên chế độ ăn 2.000 calo. Chúng có sẵn để giúp bạn đưa ra lựa chọn thực phẩm thông minh và cân bằng phù hợp với mục tiêu sức khỏe và chế độ ăn uống của bạn.

Nhãn dinh dưỡng thường liệt kê 3 loại %DV quan trọng: Chất béo bão hòa, Natri và Đường bổ sung.

Chú ý các số liệu %DV cao và thấp. Hãy cố gắng hướng đến %DV thấp cho chất béo bão hòa, natri và đường bổ sung, và %DV cao cho chất xơ và vitamin.

Hãy kiểm tra phần này để xem liệu bạn đang tiêu thụ quá nhiều hay quá ít một chất dinh dưỡng cụ thể.

Đường bổ sung

Từ natri, hãy tương đối cẩn thận với chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa. Chúng là những chất dinh dưỡng mà bạn muốn hạn chế tối đa. Nhãn dinh dưỡng liệt kê chúng riêng biệt để giúp bạn theo dõi lượng tiêu thụ của chúng. Hãy cố gắng hướng đến %DV thấp nhất có thể cho chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa.

Đường bổ sung là một chất dinh dưỡng khác mà bạn muốn hạn chế tiêu thụ. Nhãn dinh dưỡng liệt kê đường bổ sung riêng biệt để giúp bạn theo dõi lượng tiêu thụ của chúng. Hãy cố gắng hướng đến %DV thấp nhất có thể cho đường bổ sung.

Đường bổ sung là bất kỳ loại đường nào được thêm vào trong quá trình chế biến, chẳng hạn như nước ngọt, bánh kẹo và ngũ cốc. Chúng khác với đường tự nhiên có trong trái cây và sữa. Nhãn dinh dưỡng liệt kê đường bổ sung riêng biệt để giúp bạn dễ dàng nhận biết và hạn chế lượng đường tiêu thụ, vì lượng đường bổ sung cao có thể góp phần gây tăng cân và các vấn đề về sức khỏe.

Chất xơ và vitamin là những chất dinh dưỡng mà bạn muốn tăng cường. Hãy cố gắng hướng đến %DV cao cho chất xơ và vitamin.

Hãy kiểm tra phần này để xem liệu bạn đang tiêu thụ quá nhiều hay quá ít một chất dinh dưỡng cụ thể.

7. Đọc Nhãn Dinh dưỡng để phân tích Natri và Chất xơ

Natri là một chất dinh dưỡng mà bạn muốn hạn chế tối đa. Nhãn dinh dưỡng liệt kê natri riêng biệt để giúp bạn theo dõi lượng tiêu thụ của nó. Hãy cố gắng hướng đến %DV thấp nhất có thể cho natri.

Chất xơ là một chất dinh dưỡng mà bạn muốn tăng cường. Nó giúp ích cho tiêu hóa, kiểm soát cân nặng và sức khỏe tim mạch. Nhãn dinh dưỡng liệt kê chất xơ riêng biệt để giúp bạn theo dõi lượng tiêu thụ của nó. Hãy cố gắng hướng đến %DV cao cho chất xơ.

Hãy kiểm tra phần này để xem liệu bạn đang tiêu thụ quá nhiều hay quá ít một chất dinh dưỡng cụ thể.

Natri

Natri là một chất dinh dưỡng mà bạn muốn hạn chế tối đa. Nhãn dinh dưỡng liệt kê natri riêng biệt để giúp bạn theo dõi lượng tiêu thụ của nó. Hãy cố gắng hướng đến %DV thấp nhất có thể cho natri.

Chất xơ là một chất dinh dưỡng mà bạn muốn tăng cường. Nó giúp ích cho tiêu hóa, kiểm soát cân nặng và sức khỏe tim mạch. Nhãn dinh dưỡng liệt kê chất xơ riêng biệt để giúp bạn theo dõi lượng tiêu thụ của nó. Hãy cố gắng hướng đến %DV cao cho chất xơ.

Hãy kiểm tra phần này để xem liệu bạn đang tiêu thụ quá nhiều hay quá ít một chất dinh dưỡng cụ thể.

8. Đọc Nhãn Dinh dưỡng để phân tích Vitamin và Khoáng chất

Nhãn dinh dưỡng liệt kê các vitamin và khoáng chất quan trọng mà cơ thể bạn cần để duy trì sức khỏe tổng thể. Hãy cố gắng hướng đến %DV cao cho các vitamin và khoáng chất này để đảm bảo bạn nhận đủ chúng từ chế độ ăn uống của bạn.

Hãy kiểm tra phần này để xem liệu bạn đang tiêu thụ đủ vitamin và khoáng chất cần thiết.

Vitamin và Khoáng chất

Nhãn dinh dưỡng liệt kê các vitamin và khoáng chất quan trọng mà cơ thể bạn cần để duy trì sức khỏe tổng thể. Hãy cố gắng hướng đến %DV cao cho các vitamin và khoáng chất này để đảm bảo bạn nhận đủ chúng từ chế độ ăn uống của bạn.

Vitamin D là một vitamin quan trọng giúp cơ thể hấp thụ canxi và duy trì sức khỏe xương. Nó cũng ảnh hưởng đến hệ miễn dịch và tâm trạng. Hãy cố gắng hướng đến %DV cao cho Vitamin D.

Canxi là một khoáng chất quan trọng cần thiết cho xương và răng chắc khỏe. Nó cũng giúp cơ bắp và thần kinh hoạt động bình thường. Hãy cố gắng hướng đến %DV cao cho canxi.

Sắt là một khoáng chất quan trọng giúp vận chuyển oxy trong máu. Nó cần thiết cho năng lượng và sức khỏe tổng thể. Hãy cố gắng hướng đến %DV cao cho sắt.

Kali là một khoáng chất quan trọng giúp điều chỉnh huyết áp và chức năng cơ bắp. Nó cần thiết cho sức khỏe tim mạch và thận. Hãy cố gắng hướng đến %DV cao cho kali.

Hãy kiểm tra phần này để xem liệu bạn đang tiêu thụ đủ vitamin và khoáng chất cần thiết.

9. Đọc Nhãn Dinh dưỡng để phân tích Chất béo Bão hòa và Chất béo Chuyển hóa

Chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa đều là chất béo không lành mạnh khi tiêu thụ quá nhiều. Chúng thường được tìm thấy trong thực phẩm chế biến sẵn, đồ ăn nhanh và đồ nướng. Nhãn dinh dưỡng liệt kê chúng riêng biệt để giúp bạn theo dõi lượng tiêu thụ của chúng và hướng đến chế độ ăn ít chất béo này để bảo vệ sức khỏe tim mạch và tổng thể.

Hãy kiểm tra phần này để giảm thiểu lượng chất béo có hại bạn tiêu thụ.

Chất béo bão hòa và Chất béo chuyển hóa

Chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa đều là chất béo không lành mạnh khi tiêu thụ quá nhiều. Chúng thường được tìm thấy trong thực phẩm chế biến sẵn, đồ ăn nhanh và đồ nướng. Nhãn dinh dưỡng liệt kê chúng riêng biệt để giúp bạn theo dõi lượng tiêu thụ của chúng và hướng đến chế độ ăn ít chất béo này để bảo vệ sức khỏe tim mạch và tổng thể.

Chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa đều là chất béo không lành mạnh khi tiêu thụ quá nhiều. Chúng thường được tìm thấy trong thực phẩm chế biến sẵn, đồ ăn nhanh và đồ nướng. Nhãn dinh dưỡng liệt kê chúng riêng biệt để giúp bạn theo dõi lượng tiêu thụ của chúng và hướng đến chế độ ăn ít chất béo này để bảo vệ sức khỏe tim mạch và tổng thể.

Hãy kiểm tra phần này để giảm thiểu lượng chất béo có hại bạn tiêu thụ.

10. Đọc Nhãn Dinh dưỡng để phân tích Đường bổ sung

Đường bổ sung là bất kỳ loại đường nào được thêm vào thực phẩm trong quá trình chế biến, chẳng hạn như nước ngọt, bánh kẹo và ngũ cốc. Nhãn dinh dưỡng liệt kê đường bổ sung riêng biệt để giúp bạn dễ dàng nhận biết và hạn chế lượng đường tiêu thụ, vì lượng đường bổ sung cao có thể góp phần gây tăng cân và các vấn đề về sức khỏe.

Hãy kiểm tra phần này để hạn chế lượng đường bổ sung bạn tiêu thụ.

Đường bổ sung

Đường bổ sung là bất kỳ loại đường nào được thêm vào thực phẩm trong quá trình chế biến, chẳng hạn như nước ngọt, bánh kẹo và ngũ cốc. Chúng khác với đường tự nhiên có trong trái cây và sữa. Nhãn dinh dưỡng liệt kê đường bổ sung riêng biệt để giúp bạn dễ dàng nhận biết và hạn chế lượng đường tiêu thụ, vì lượng đường bổ sung cao có thể góp phần gây tăng cân và các vấn đề về sức khỏe.

Đường bổ sung là một chất dinh dưỡng mà bạn muốn hạn chế tiêu thụ. Nhãn dinh dưỡng liệt kê đường bổ sung riêng biệt để giúp bạn theo dõi lượng tiêu thụ của nó. Hãy cố gắng hướng đến %DV thấp nhất có thể cho đường bổ sung.

Hãy kiểm tra phần này để hạn chế lượng đường bổ sung bạn tiêu thụ.

11. Đọc Nhãn Dinh dưỡng để phân tích Natri

Natri là một chất dinh dưỡng mà bạn muốn hạn chế tối đa. Nhãn dinh dưỡng liệt kê natri riêng biệt để giúp bạn theo dõi lượng tiêu thụ của nó. Hãy cố gắng hướng đến %DV thấp nhất có thể cho natri.

Hãy kiểm tra phần này để giảm thiểu lượng natri bạn tiêu thụ.

Natri

Natri là một chất dinh dưỡng mà bạn muốn hạn chế tối đa. Nhãn dinh dưỡng liệt kê natri riêng biệt để giúp bạn theo dõi lượng tiêu thụ của nó. Hãy cố gắng hướng đến %DV thấp nhất có thể cho natri.

Hãy kiểm tra phần này để giảm thiểu lượng natri bạn tiêu thụ.

12. Đọc Nhãn Dinh dưỡng để phân tích Chất xơ

Chất xơ là một chất dinh dưỡng mà bạn muốn tăng cường. Nó giúp ích cho tiêu hóa, kiểm soát cân nặng và sức khỏe tim mạch. Nhãn dinh dưỡng liệt kê chất xơ riêng biệt để giúp bạn theo dõi lượng tiêu thụ của nó. Hãy cố gắng hướng đến %DV cao cho chất xơ.

Hãy kiểm tra phần này để tăng cường lượng chất xơ bạn tiêu thụ.

Chất xơ

Chất xơ là một chất dinh dưỡng mà bạn muốn tăng cường. Nó giúp ích cho tiêu hóa, kiểm soát cân nặng và sức khỏe tim mạch. Nhãn dinh dưỡng liệt kê chất xơ riêng biệt để giúp bạn theo dõi lượng tiêu thụ của nó. Hãy cố gắng hướng đến %DV cao cho chất xơ.

Hãy kiểm tra phần này để tăng cường lượng chất xơ bạn tiêu thụ.

Tóm tắt

Nhãn Tóm tắt Dinh dưỡng: Nhãn dinh dưỡng là một công cụ giúp bạn đưa ra lựa chọn thực phẩm thông minh và cân bằng phù hợp với mục tiêu sức khỏe và chế độ ăn uống của bạn. Hãy nhớ kiểm tra số lượng khẩu phần, calo, giá trị dinh dưỡng, chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, đường bổ sung, natri và chất xơ để đảm bảo bạn đang tiêu thụ thực phẩm lành mạnh và cân bằng.

Hãy kiểm tra phần này để xem liệu bạn đang tiêu thụ quá nhiều hay quá ít một chất dinh dưỡng cụ thể.

Tuyên bố Quyền riêng tư | Điều khoản Dịch vụ | Quy tắc cộng đồng | Quy tắc Hồ sơ | Quy tắc Bình luận | Quy tắc Nhóm | Quy tắc Tin nhắn | Quy tắc Sự kiện | Quy tắc Trang | Quy tắc Quảng cáo | Quy tắc Thương mại | Quy tắc Gây quỹ | Quy tắc Trò chơi | Quy tắc Nhóm Trò chơi | Quy tắc Thẻ | Quy tắc Blog | Quy tắc Nhóm | Quy tắc Sản phẩm | Quy tắc Trang web | Quy tắc Ứng dụng | Quy tắc Tiện ích bổ sung | Quy tắc Phát triển | Quy tắc Tuyển dụng | Quy tắc Thẻ Ngân hàng | Quy tắc Tiền tệ ảo | Quy tắc Tiền tệ kỹ thuật số | Quy tắc Tiền tệ | Quy tắc Thẻ Quà tặng | Quy tắc Thẻ Thanh toán | Quy tắc Thẻ Tín dụng | Quy tắc Thẻ Ghi nợ | Quy tắc Thẻ Trả trước | Quy tắc Thẻ Thưởng | Quy tắc Thẻ Thành viên | Quy tắc Thẻ Nhà bán lẻ