

CÁC LOẠI ĐƯỜNG TIỀM ẨN

Với hầu hết các loại thực phẩm và thức uống chế biến có chứa một lượng lớn đường bổ sung, không có gì đáng ngạc nhiên khi nhiều người Úc đã tiêu thụ nhiều hơn mức đường được khuyến nghị hàng ngày trước khi họ ăn xong bữa sáng. Một khẩu phần ngũ cốc ăn sáng với sữa chua dâu tây có thể chứa tới 24 gram (6 muỗng cà phê) đường.

Giảm lượng đường bằng cách kiểm tra nhãn thực phẩm

Chúng ta thường nghĩ đường như những thứ màu trắng mà chúng ta bỏ vào trà hoặc cà phê hoặc sử dụng khi nướng bánh. Đường đó gọi là sucrose. Nhưng đường có nhiều loại và dạng, và đôi khi thật khó để biết chúng ta đang thực sự ăn gì. Đọc nhãn trên các gói thực phẩm có thể gây khó khăn, vì vậy danh sách dưới đây sẽ giúp quý vị tìm thấy những loại đường ẩn đó và nhận thức được những gì quý vị đang ăn. Hãy nhớ rằng tất cả các loại đường này có thể gây hại cho răng của quý vị.

Mặc dù có nhiều tên khác nhau, một điều cần nhớ là tất cả chúng về cơ bản đều là đường. Quá nhiều đường sẽ dẫn đến sâu răng, cũng như tăng nguy cơ bị các vấn đề sức khỏe khác như béo phì và tiểu đường loại 2. Trong thị trường một số loại đường có thể được ghi 'lành mạnh' hoặc 'tự nhiên', nhưng chúng không tốt cho quý vị hơn bất kỳ loại đường nào khác.

Quý vị không cần phải tránh tiêu thụ loại đường tự nhiên chứa trong thực phẩm. Trái cây, rau củ và các sản phẩm từ sữa đều chứa loại đường tự nhiên, nhưng chúng cũng chứa chất xơ và các chất dinh dưỡng khác làm cho loại đường này lành mạnh hơn nhiều so đường chứa trong thực phẩm đóng gói và chế biến.



Đường và sâu răng

Có bằng chứng cho thấy lượng đường tiêu thụ nên giảm xuống dưới 5% của tổng số lượng năng lượng tiêu thụ để giảm nguy cơ bị sâu răng. Tần suất, thời gian và khoảng thời gian đường ở trong miệng khiến đường có khả năng gây ra sâu răng. Việc ăn vặt thường xuyên và giữ thức ăn có đường trong miệng trong một thời gian dài hơn cũng làm tăng nguy cơ bị sâu răng.

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khuyến cáo chúng ta nên hạn chế lượng đường tiêu thụ xuống dưới 6 muỗng cà phê mỗi ngày để giảm nguy cơ sâu răng và các vấn đề sức khỏe khác.

Người Úc trung bình tiêu thụ 60 gram (15 muỗng cà phê) đường bổ sung mỗi ngày và trẻ em từ 14-18 tuổi tiêu thụ 81,9 gram (20 muỗng cà phê) đáng kinh ngạc mỗi ngày. Mặc dù thức uống có đường đóng góp khoảng một phần ba lượng đường bổ sung trong chế độ ăn uống của chúng ta, hầu hết đường bổ sung là từ trong tất cả các loại thực phẩm chế biến khác mà chúng ta ăn, chẳng hạn như ngũ cốc ăn sáng, bánh mì, bơ hoặc mút phết lên bánh mì, bánh ngọt, bánh quy, thanh muesli, nước sốt và bữa ăn làm sẵn.

Tên thông dụng của các loại đường bổ sung

- | | | | |
|------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------|
| • mật hoa agave | • dextrose | • đường invert | • đường thốt nốt |
| • xi-rô gạo lức | • fructose | • lactose | • đường tự nhiên |
| • đường nâu | • glucose | • xi-rô mạch nha | • đường phèn |
| • nước mía | • xi-rô vàng | • maltodextrin | • sucrose |
| • đường mía | • xi-rô bắp giàu chất Fructose | • maltose | • treacle |
| • đường caster | • mật ong | • xi-rô maple | • đường turbinado |
| • xi-rô bắp | • đường bột | • molasses | |
| • đường demerara | | • đường muscovado | |

Sâu răng

Miệng của chúng ta chứa đầy các loại vi khuẩn khác nhau. Một số vi khuẩn có hại nằm trong các loại đường trong chế độ ăn uống của chúng ta và biến nó thành axit phá hủy men răng (lớp bảo vệ bên ngoài của răng). Mỗi khi chúng ta ăn hoặc uống, những vi khuẩn này tạo ra axit khử khoáng (hoặc hòa tan) một số men răng. Sau khi ăn, nước bọt của chúng ta rửa trôi axit, và các khoáng chất trong nước bọt giúp tái tạo (hoặc xây dựng lại) men răng. Chất Flo-rít trong kem đánh răng và nước máy cũng giúp tái tạo men răng.

Nếu chúng ta ăn nhiều đường hơn, hoặc ăn thường xuyên hơn (ăn vặt), sự tấn công của axit có thể hòa tan men răng nhanh hơn nước bọt có thể giúp điều chỉnh chữa nó, và cuối cùng một hốc (lỗ trong răng) được hình thành. Một khi điều này xảy ra, răng không thể tự chữa lành được nữa và nó sẽ cần được trám lại. Nếu tình trạng này kéo dài quá lâu, răng có thể cần được điều trị tủy hoặc có thể phải nhổ bỏ. Hạn chế lượng đường của quý vị là rất quan trọng để ngăn ngừa sâu răng.

Đường

Không cần thiết tránh tiêu thụ đường hoàn toàn, nhưng hãy cố tránh lượng đường bổ sung quá nhiều. Nếu hàm lượng đường của gói thực phẩm ở mục "mỗi 100g" cao hơn 15g, hãy kiểm tra xem loại đường đó (hoặc tên thay thế của nó) có nằm trong danh sách liệt kê ở mức cao hay không.

Chi Tiết Dinh Dưỡng

Khẩu phần mỗi gói: 16
Số lượng calo: 30g (2/3 cup)

	Mỗi Phần	Mỗi 100g
Năng lượng	432kJ	1441kJ
Protein	2.8g	9.3g
Chất béo		
Tổng số	0.4g	1.2g
Bão hòa	0.1g	0.3g
Carbohydrate		
Tổng số	18.9g	62.9g
Đường	3.5g	11.8g
Fibre	6.4g	21.2g
Sodium	65mg	215mg

Nguồn: Hội đồng Nghiên cứu Y tế và Sức khỏe Quốc gia

Lời khuyên giúp giảm nguy cơ bị sâu răng

- Chọn nước và tránh thức uống có đường.
- Ăn nhiều thực phẩm chưa qua chế biến như trái cây, rau, quả hạch, các loại đậu, ngũ cốc nguyên hạt, cá và thịt nạc.
- Kiểm tra nhãn thực phẩm trên thực phẩm đóng gói và xem cả lượng đường trong mỗi khẩu phần và tổng lượng đường, vì có thể có nhiều hơn một khẩu phần trong gói. Khẩu phần được đề xuất thường nhỏ hơn nhiều so với những gì chúng ta thực sự ăn. Cố gắng giữ tổng lượng đường bổ sung dưới 6 thìa cà phê (24 gam) mỗi ngày.
- Xem danh sách thành phần trên thực phẩm đóng gói để biết nguồn gốc của đường – ví dụ như đường tự nhiên trong trái cây sấy khô hoặc trong trái cây nguyên chất tốt hơn đường bổ sung. Xem danh sách 'Tên thông dụng của các loại đường bổ sung'.
- Nếu sản phẩm đóng gói chứa quá nhiều đường, thì hãy thử tự làm từ đầu và kiểm soát chính xác lượng đường cho vào. Các sản phẩm thay thế tự làm sẽ tốt cho sức khỏe hơn.
- Hạn chế lượng bánh ngọt, bánh quy và món tráng miệng có đường. Trái cây tươi là một món tráng miệng tuyệt vời, hoặc món gì đó ít ngọt hơn, một ít phô mai và các loại hạt.

Giảm lượng đường trong chế độ ăn uống của quý vị là một sự cam kết lâu dài để quý vị khỏe mạnh hơn, vì vậy đừng vội vàng và đừng kiêu ngạo quá mức. Quý vị có thể ăn một lát bánh sinh nhật nhỏ hoặc thỉnh thoảng ăn một món tráng miệng ngọt, miễn đó không phải là món thường xuyên ăn.

Loại nước uống	Lượng đường trung bình
NƯỚC – chọn làm thức uống chính trong ngày	0
SỮA ít béo 250ml (1 cốc) đường tự nhiên	14g 3 tsp
NƯỚC ÉP TRÁI CÂY 100% 250ml đường tự nhiên	24g 6 tsp
SỮA HƯƠNG VỊ 300ml có đường bổ sung – có một số chất dinh dưỡng lành mạnh	28g 7 tsp
NƯỚC UỐNG HƯƠNG TRÁI CÂY 250ml đường bổ sung cao	27g 7 tsp
NƯỚC UỐNG TĂNG LỰC đường bổ sung cao	36g 8.5 tsp
LON NƯỚC NGỌT CÓ GA 375ml đường bổ sung cao	38g 9 tsp
NƯỚC NGỌT CÓ GA 600ml đường bổ sung cao	64g 15 tsp
NƯỚC NGỌT CÓ GA 1.25 Lít đường bổ sung cao	137g 33 tsp

Nguồn: Bộ Y Tế

Sugar-free Smiles giúp nâng cao nhận thức về sức khỏe răng miệng, đồng thời ủng hộ các chính sách y tế công cộng và các sáng kiến điều tiết nhằm giảm việc tiêu thụ đường và cải thiện sức khỏe răng miệng của tất cả người dân Úc.