

HEALTHY DRINKS. HEALTHY KIDS.

Masustansyang Pag-inom sa Maagang Bahagi ng Pagkabata

Mga Rekomendasyon Mula sa mga Nangungunang
National Health at Nutrition Organizations

mga inuming pinatamis na may mababang calorie

Healthy Drinks, Healthy Kids

Ipinakikita ng pag-aaral na ano man ang iniinom ng mga bata – mula kapanganakan hanggang sa edad na 5 – ay may malaking epekto sa kalusugan nila. Ito ang dahilan kung bakit ang mga nangungunang mga eksperto ng bansa sa kalusugan at nutrisyon ay bumuo ng mga rekomendasyon para tulungan ang mga magulang at mga tagapag-alaga na pumili kung ano ang pinakamainam para sa mga bata. Makikita ang kabuuan ng mga rekomendasyon sa HealthyDrinksHealthyKids.org.

Ang dokumentong ito ay nagbibigay ng karagdagang detalye tungkol sa **mga inuming pinatamis na may mababang calorie**.

Ano ang mga inuming pinatamis na may mababang calorie?

Ito ay mga inuming may pampatamis na walang o binawasan ng calorie. Kasama sa tinatawag na low-calorie sweetener (LCS) ang walong sweeteners na pinapayagang gamitin sa mga pagkain at inumin: saccharin, aspartame, acesulfame potassium, sucralose, neotame, advantame, stevia, at monk fruit. Ang iba pang tawag sa low-calorie sweeteners ay non-nutritive sweeteners, artificial sweeteners, sugar substitutes, at sugar alternatives. Maaaring ang ilang inumin ay may label na “no artificial sweeteners”, pero maaaring may stevia o monk fruit pa rin na hindi tinuturing na artificial sweeteners pero klase ng low-calorie sweetener. Maaari mong malaman kung may LCS ang isang produkto sa pag-check ng listahan ng ingredients kung may isa o higit pang LCSs na pinapayagang gamitin sa United States.

Ano nga ba ang mga inirerekomenda ng mga eksperto tungkol sa LCSBs?



Bakit hindi inirerekomenda ang mga inuming ito sa mga maliliit na bata?

Ang katawan ng mga bata ay dumadaan sa mga napakaimportanteng pagbabagong pangkaisipan at pisikal, at mas may ebidensya na tayo na kung ano man ang nangyayari sa unang bahagi ng buhay ng bata ay may epekto sa kanyang kalusugan sa hinaharap. Hindi magkakapareho ang ebidensya tungkol sa pangmatagalang epekto sa kalusugan ng mga inuming pinatamis na may mababang calorie, at kaunti lang ang ebidensya sa epekto sa kalusugan ng pag-inom ng LCSBs partikular na sa maagang pagkabata. Dagdag pa rito, walang kakaibang nutritional benefits ang mga inuming pinatamis na may mababang calorie.

Mas mabuti ang mga inuming may low-calorie sweeteners kumpara sa mga inuming pinatamis ng asukal (gaya ng soda o fruit-flavored drinks).

Pero matamis pa rin ang mga inuming may low-calorie sweeteners, at makakatulong sa pagbuo ng malusog na gawi ang pag-iwas ng mga bata sa matatamis na pagkain at inumin habang maaga. Mas mabuting piliin ang ibang inumin gaya ng karaniwang tubig, gatas, at posibleng kaunting 100% juice.

Gusto pa ninyo ng dagdag na kaalaman? Bumisita sa HealthyDrinksHealthyKids.org para sa karagdagang impormasyon tungkol sa iba pang inumin kagaya ng:

- Tubig
- Gatas
- Juice
- Plant-Based, Non-Dairy Milk
- Gatas Para sa Sanggol
- Mga Inuming Pinatamis ng Asukal

Alam niyo ba?

- Mahirap sukatin ang dami ng low-calorie sweeteners na iniinom ng mga bata dahil hindi kailangang i-report ng food and beverage companies ang dami ng low-calorie sweeteners na ginagamit sa mga produkto nila. Pero mukhang pinapakita ng data sa U.S. food supply na tumataas ang paggamit ng low-calorie sweeteners, at mas maraming mga bata ang umiinom ng low-calorie sweeteners.

Healthy
Eating
Research

Ang mga rekomendasyong ito ay binuo ng mga eksperto mula sa Academy of Nutrition and Dietetics (AND), American Academy of Pediatrics (AAP), American Academy of Pediatric Dentistry (AAPD), at ng American Heart Association (AHA) sa ilalim ng pamumuno ng Healthy Eating Research (HER) na may pagpopondo mula sa Robert Wood Johnson Foundation.