HEALTHY DRINKS.
HEALTHY KIDS.

Sử Dụng Đồ Uống Lành Mạnh trong Thời Thơ Ấu

Khuyến nghị từ các Tổ chức trọng điểm Cấp Quốc gia về Y tế và Dinh dưỡng

đồ uống có chất làm ngọt với hàm lượng calo thấp

Đồ Uống Lành Mạnh, Trẻ Em Khỏe Mạnh

Nghiên cứu cho thấy rằng những chất lỏng trẻ em uống – từ lúc sơ sinh đến 5 tuổi – có thể ảnh hưởng rất nhiều đến sức khỏe của trẻ. Đó là lý do một số chuyên gia hàng đầu của quốc gia về sức khỏe và dinh dưỡng đã đưa ra các khuyến nghị để giúp các bậc cha mẹ và người chăm sóc lựa chọn những thức uống tốt nhất cho trẻ nhỏ. Các khuyến nghị đầy đủ có tại HealthyDrinksHealthyKids.org. Bản tóm tắt này cung cấp thêm thông tin chi tiết về đồ uống có chất làm ngọt với hàm lượng calo thấp.

Đồ uống có chất làm ngọt với hàm lượng calo thấp (LCSB) là gì?

Đây là những đồ uống không có chất làm ngọt hoặc có chất làm ngọt với hàm lượng calo thấp. Thuật ngữ chất làm ngọt có hàm lượng calo thấp (low-calorie sweetener- LCS) bao gồm tám chất làm ngọt được phép sử dụng trong thực phẩm và đồ uống: saccharin, aspartame, acesulfame kali, sucralose, neotame, advantame, cỏ ngọt và la hán quả. Các tên gọi khác của chất làm ngọt có hàm lượng calo thấp bao gồm chất làm ngọt không có dinh dưỡng, chất làm ngọt nhân tạo, chất thay thế đường và đường ăn kiêng. Một số đồ uống có thể được dán nhãn là "không có chất làm ngọt nhân tạo", nhưng vẫn có thể chứa cỏ ngọt hoặc la hán quả. Hai loại này không được coi là chất làm ngọt nhân tạo nhưng là một loại chất làm ngọt có hàm lượng calo thấp. Bạn có thể tìm hiểu xem một sản phẩm có LCS hay không bằng cách kiểm tra danh sách thành phần để tìm tên của một hoặc nhiều chất trong số tám LCS được phép sử dụng tại Hoa Kỳ.

Vậy thì, các chuyên gia khuyên gì về các chất LCSB?

0-6 THÁNG	6-12 THÁNG	1-3 TUỔI	4-5 TUỔI
Không khuyên dùng	Không khuyên dùng	Không khuyên dùng	Không khuyên dùng

Tại sao những đồ uống này không được khuyên dùng cho trẻ nhỏ?
Các cơ thể nhỏ bé đang trải qua những bước phát triển quan trọng về thể chất và tinh thần, và ngày nay, chúng ta có nhiều bằng chứng hơn trước rằng những điều xảy ra trong giai đoạn đầu đời của trẻ sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ sau này. Không có bằng chứng nhất quán về tác động lâu dài đến sức khỏe của đồ uống có chất làm ngọt với hàm lượng calo thấp, và có rất ít bằng chứng về tác động đến sức khỏe của việc uống LCSB nói riêng trong thời thơ ấu. Ngoài ra, đồ uống có chất làm ngọt với hàm lượng calo thấp không có bất kỳ lợi ích dinh dưỡng đặc biệt nào.

Đồ uống có chất làm ngọt với hàm lượng calo thấp là lựa chọn tốt hơn đồ uống tạo ngọt bằng đường (chẳng hạn như soda hoặc đồ uống có hương vị trái cây). Tuy nhiên, đồ uống có chất làm ngọt với hàm lượng calo thấp vẫn có vị ngọt và giảm thiểu việc cho trẻ tiếp xúc với thức ăn và đồ uống ngọt từ sớm có thể giúp trẻ hình thành các thói quen lành mạnh. Tốt nhất là bạn nên dùng các loại đồ uống khác, chẳng hạn như nước lọc, sữa và có thể là một chút nước ép trái cây 100%.

Bạn có biết?

- Thật khó để ước tính lượng chất làm ngọt có hàm lượng calo thấp mà trẻ em hấp thụ vì các công ty sản xuất thực phẩm và đồ uống không phải báo cáo lượng chất làm ngọt có hàm lượng calo thấp được sử dụng trong các sản phẩm của họ. Nhưng dữ liệu về nguồn thực phẩm của Hoa Kỳ dường như cho thấy rằng việc sử dụng các chất làm ngọt ít calo đang gia tăng và ngày càng có nhiều trẻ em tiêu thụ các sản phẩm làm ngọt ít calo hơn bao giờ hết.

Muốn biết thêm?
Truy cập trang HealthyDrinksHealthyKids.org để tìm thêm thông tin về các loại thức uống khác như:

- Nước
- Sữa
- Nước ép trái cây
- Sữa Thực Vật, Đồ uống Không phải Sữa Động vật
- Sữa cho Trẻ mới biết đi
- Đồ uống tạo Ngọt bằng Đường

Healthy Eating Research

Những khuyến nghị này được phát triển bởi các chuyên gia thuộc Học viện Dinh dưỡng và Chế độ ăn (Academy of Nutrition and Dietetics - AND), Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics - AAP), Học viện Nha khoa Nhi khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatric Dentistry - AAPD) và Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (American Heart Association - AHA) dưới sự lãnh đạo của Chương trình Nghiên cứu về Ăn uống Lành mạnh (Healthy Eating Research - HER) với sự tài trợ của Robert Wood Johnson Foundation.