بازنگری در نوشیدنی شما

آب را انتخاب کنید!

DELTA DENTAL FOUNDATION

نکاتی در مورد نوشیدن مایعات

- **آب یا شیر را انتخاب کنید**
  (1% یا بدون چربی برای افراد بالای 2 سال)
- **برای افراد فعال یک قمقمه آب سرد و آب معدنی در یخچال نگه دارید**
- **برای پذیرایی گهگاهی:**
  - با افزودن یک تکه میوه تازه یا تکه‌های خیار و نعناع تازه، به آب آشامیدنی خود طعم بدهید.
  - آب‌میوه 100 درصد را در سینی یخ مکعبی منجمد کنید و سپس یک تکه منجمد را درون یک لیوان آب بیندازید.
  - اندکی آب‌میوه 100 درصد خالص به آب معمولی اضافه کنید.
- **تعداد و اندازه نوشیدنی‌های شیرین را کاهش دهید-فقط یک بار به صورت گهگاه، به اندازه حداکثر 8 اونس، مصرف کنید**

اطلاعات بیشتر و نکات کاربردی

برای کسب اطلاعات تکمیلی درباره نوشیدنی‌های حاوی شیرین‌کننده، جایگزین‌های سالم، نکات کاربردی، واقعیات و غیره، یا برای سفارش دادن مطالب «بازنگری در نوشیدنی»، به وب‌سایت Delta Dental ایالت خود مراجعه کنید.

- **Delta Dental of Michigan**
  www.deltadentalmi.com/rethinkyourdrink
- **Delta Dental of Ohio**
  www.deltadentaloh.com/rethinkyourdrink
- **Delta Dental of Indiana**
  www.deltadentalin.com/rethinkyourdrink

DELTA DENTAL FOUNDATION

PA 2/19 BRO-6255 v4

مجبور به

خوردن 16 بسته شکر نخواهید شد

چرا آنها را می‌نوشید؟

برچسب را بخوانید

اگر می‌خواهید بدانید که آیا نوشیدنی حاوی شکر افزوده هست یا خیر، این واژه‌ها را روی برچسب جستجو کنید:

اطلاعات تغذیه‌ای

اندازه وعده: 20 اونس. بطری

مقدار در هر وعده	
240 کالری	
	% ارزش روزانه*
چربی کل 0 گرم	0%
سدیم 75mg	3%
کربوهیدرات کل 65g	24%
شکر 65g	
پروتئین 0g	

منبع چشمگیر کالری، چربی اشباع، چربی ترانس، کلسترول، فیبر، ویتامین A، ویتامین C، کلسیم و آهن نیست.

*درصد مقادیر روزانه (DV) مبتنی بر رژیم غذایی 2,000 کالری است.

ترکیبات: آب گازدار، شربت ذرت پر-فروکتوز، رنگ کارامل، اسید فسفریک، طعم‌دهنده‌های طبیعی، کافئین

آن را شکرآلود نکنیم!

نوشیدنی‌های شیرین حاوی شکر افزوده هستند

- از این نوشیدنی‌ها می‌توان به نوشیدنی‌های گازدار، عصاره/آب‌میوه، چای شیرین/قهوه، آب طعم‌دار، شیر شکلاتی، نوشیدنی‌های ورزشی و نوشیدنی‌های انرژی‌زا اشاره کرد.
- لیموناد یا عصاره/آب‌میوه معمولی 20 اونسی حاوی 18-15 قاشق چای‌خوری شکر است که این مقدار شکر در سه آب‌نبات شکلاتی وجود دارد!

نوشیدنی‌های شیرین برای دندان‌های شما مضر است

- نوشیدن مایعات گازدار احتمال پوسیدگی دندان کودکان را تقریباً دو برابر می‌کند. در ضمن، شکر موجود در نوشیدنی‌های شیرین منبع غذایی باکتری‌های تولیدکننده اسید است. اسید به مینای دندان حمله می‌کند و آن را از بین می‌برد.

مصرف نوشیدنی شیرین احتمال ابتلا به اضافه‌وزن یا چاقی را افزایش می‌دهد

- مصرف روزانه 8 اونس نوشیدنی شیرین به مدت یک سال، معادل جذب 55,000 کالری یا 15 پوند شکر در سال است.
- نوشیدن روزانه یک قوطی نوشیدنی گازدار 12 اونسی احتمال دچار شدن کودکان به چاقی را به میزان 60 درصد افزایش می‌دهد.

مصرف نوشیدنی شیرین احتمال ابتلا به دیابت نوع 2 را افزایش می‌دهد

- افرادی که روزانه یک یا دو قوطی نوشیدنی گازدار مصرف می‌کنند، با احتمال 26 درصد بیشتر نسبت به دیگر افراد در معرض ابتلا به دیابت نوع 2 قرار دارند.

مصرف آب‌میوه را کاهش دهید – میوه بخورید!

آب‌میوه 100 درصدی با وجود داشتن مواد مغذی بیشتر و دارا بودن فقط شکر طبیعی (و نه افزوده)، معمولاً به اندازه نوشیدنی گازدار شکر و کالری دارد.

اندازه وعده* را بررسی کنید

لیموناد مرکبات 20 اونسی
19 قاشق چای‌خوری
(77g)
290 کالری

کولای 20 اونسی
16 قاشق چای‌خوری
(65g)
240 کالری

نوشیدنی انرژی‌زا 8.3 اونسی
7 قاشق چای‌خوری
(27g)
110 کالری

بسته آب‌میوه 6 اونسی
5 قاشق چای‌خوری
(20g)
80 کالری

نوشیدنی ورزشی 20 اونسی
8 قاشق چای‌خوری
(34g)
130 کالری

آب سیب 6.75 اونسی
6 قاشق چای‌خوری
(24g)
101 کالری

شیر شکلاتی 14 اونسی
11 قاشق چای‌خوری
(45g)
281 کالری

آب
0 قاشق چای‌خوری
(0g)
0 کالری

* اعداد محاسبه‌شده تقریبی هستند. برای کسب اطلاعات تغذیه‌ای معتبر، به برچسب مراجعه کنید زیرا ترکیبات و مقادیر ممکن است تغییر کند.

چهار گرم شکر معادل یک قاشق چای‌خوری است!

چه مقدار شکر افزوده «بیش از حد» محسوب می‌شود؟

مقادیر پیشنهادی مصرف روزانه به این شرح است:

نوزادان و اطفال
0 قاشق چای‌خوری
(0g)

کودکان نوپا و پیش‌دبستانی
3º4 قاشق چای‌خوری
(16g-12)

کودکان
4-8 ساله
4-5 قاشق چای‌خوری
(20g-17)

کودکان زیر سیزده سال و نوجوانان
5-8 قاشق چای‌خوری
(32g-20)

زنان بزرگسال
6 قاشق چای‌خوری
(24g)

مردان بزرگسال
9 قاشق چای‌خوری
(36g)

توجه: همه این اعداد کاربرد راهنمایی دارد و مبتنی بر مقادیر میانگین است. این اعداد بسته به نیازهای بهداشتی افراد فرق می‌کند. برای کسب اطلاعات درباره تاثیر مصرف شکر افزوده بر سلامت افراد، به‌ویژه افرادی که خود یا بستگان‌شان دچار بیماری مزمن هستند، با پزشک خود تماس بگیرید.