

# NHÃN HIỆU THỰC PHẨM

Khi xưa, đi chợ các cụ ta thường dùng kinh nghiệm tính toán cá nhân để mua thực phẩm về nấu cơm gia đình. Nhà có bốn miệng ăn thì mua bấy nhiêu lạng thịt, bấy nhiêu mớ rau, bấy nhiêu cá... rồi về xào nấu ăn chung cả nhà, ngày hai bữa. Hãn hữu lắm mới có dư thừa thực phẩm sau bữa ăn mà cất vào tủ lạnh cho bữa sau. Và lại lúc đó đâu phải nhà nào cũng có tủ lạnh. Một cái chạn bát, với một ngăn cho cơm thừa canh cạn là sang rồi.

Nấu một bữa cơm như vậy, các cụ đặt trọng tâm vào việc làm sao cho mọi người ăn đủ no và ngon miệng mà ít quan tâm tới số lượng calori, tới sinh tố, khoáng chất, tới mỡ béo. Vậy mà đa số các ngài vẫn khỏe mạnh, sống hạnh phúc với con cháu đầy đàn, nhà cửa khang trang.

Ngày nay, thì việc đi chợ cũng không thay đổi mấy và cũng dựa vào kinh nghiệm nấu nướng của người nội trợ để mua thức ăn cho đủ bữa. Tuy nhiên, do chủng loại thực phẩm đa dạng hơn, nhất là rất nhiều các loại thực phẩm được chế biến sẵn, đóng hộp...cho nên chỉ nhìn qua hộp thực phẩm thì không thể biết được là trong đó có những thành phần dinh dưỡng nào. Muốn biết, cần phải dành ra một vài phút đọc nhãn hiệu trên bao bì. Căn cứ vào những chất dinh dưỡng được ghi trên bao bì, ta có thể lựa chọn được loại thực phẩm thích hợp với nhu cầu và tình trạng sức khỏe của mỗi người trong gia đình.

Từ những thực phẩm rất đơn giản như một gói mì ăn liền, cho đến các loại được chế biến, gia vị phức tạp như sữa hộp, chai tương đậu nành...đều có nhãn hiệu ghi rõ thành phần dinh dưỡng.

Tại Hoa Kỳ, luật bắt buộc các nhà sản xuất thực phẩm ghi thành phần dinh dưỡng trên nhãn hiệu bao bì đã được công bố và áp dụng từ ngày 8 tháng 5 năm 1994. Hầu hết các quốc gia trên thế giới ngày nay cũng đều có những quy định tương tự, mục đích là để bảo vệ sức khỏe cho người tiêu dùng, giúp họ luôn biết được là mình đang chọn ăn loại thực phẩm gì, với thành phần dinh dưỡng như thế nào.

Ngoài thành phần dinh dưỡng, người mua cũng cần đến một số thông tin quan trọng khác như ngày tháng năm sản xuất và thời hạn sử dụng. Việc tiêu thụ thực phẩm quá hạn sẽ có thể mang lại nhiều rủi ro không lường trước, bởi vì nhà sản xuất đã tính toán mức độ an toàn khi xác định thời gian này. Trọng lượng của món hàng, tên, địa chỉ nhà sản xuất, đóng hộp, và nhà phân phối cũng phải được ghi rõ trên nhãn hiệu.

Nhãn phải được dán trên mọi thực phẩm đóng gói, đóng hộp, ngoại trừ thịt tươi, gà vịt, cá.

Hình thức và nội dung trình bày của các nhãn hiệu phải giống nhau, dù đó là món ăn nào để người tiêu thụ dễ dàng nhận ra. Chẳng hạn, nhãn hiệu của một hộp sữa phải giống như nhãn của lon cà chua.

## Đọc hiểu một nhãn hiệu thực phẩm.

Hầu hết các nhà sản xuất đều ghi thành phần dinh dưỡng của loại thực phẩm do mình sản xuất trên bao bì bằng tiếng Anh. Điều này có thể là do phần lớn các chất dinh dưỡng được liệt kê không có từ tiếng Việt tương đương, nhưng một phần cũng là muốn tạo ra tính phổ cập cho sản phẩm, chẳng hạn như có thể bán cả cho những người nước ngoài hoặc có thể xuất cảng sang các nước khác cũng đều tiện lợi. Tuy nhiên, với những người tiêu dùng bình thường thì cần lưu ý đôi chút mới có thể hiểu được các nhãn ghi dinh dưỡng toàn bằng tiếng Anh này. Nhìn chung, trong một nhãn ghi thành phần dinh dưỡng có những điểm quan trọng như sau: **(hình Nutrition Facts)**

Như đã thấy qua hình minh họa, thành phần dinh dưỡng của thực phẩm được liệt kê bên dưới dòng chữ "Nutrition Facts" Cần chú ý phân biệt với nhãn ghi "Ingredients"

có nghĩa là thành phần nguyên liệu, những chất đã được sử dụng để làm thành loại thực phẩm đó, chẳng hạn như bơ, sữa, đường, bột ...

Có một vài danh từ cần giải thích thêm:

#### *a-Serving size*

Serving size là “*phần ăn trung bình*” cho một người. Trong ví dụ trên, thì phần ăn trung bình cho một người đực nhà sản xuất ước tính là 228g, và trong hộp sản xuất có chứa 2 phần ăn như vậy. Thành phần dinh dưỡng được phân gích dựa trên “*phần ăn trung bình*” này. Nếu nhu cầu của bạn cao hơn, bạn vẫn có thể ăn nhiều hơn mức 228g, nhưng điều đó cũng có nghĩa là bạn sẽ nhận được một lượng dinh dưỡng nhiều hơn là đã ghi trên sản phẩm.

#### *b-Daily value*

“*Daily value*” có nghĩa là giá trị dinh dưỡng cần thiết trong một ngày, tức là mức năng lượng và dinh dưỡng cần tiêu thụ để bảo đảm một cuộc sống khỏe mạnh và không thiếu hụt dinh dưỡng.

Theo khuyến cáo của các nhà dinh dưỡng thì nhu cầu năng lượng trong một ngày của chúng ta trung bình là 2000 đến 2500 Calori, với tổng lượng chất béo không quá 65- 80g, chất béo bão hòa không quá 20- 25g, cholesterol không quá 300mg... Tỷ lệ phần trăm được ghi trong bảng thành phần dinh dưỡng trên là dựa theo nhu cầu 2000 Calori mỗi ngày. Nếu bạn cần đến 2500 Calori thì có nghĩa là tỷ lệ phần trăm của mỗi chất dinh dưỡng cũng sẽ thay đổi tương ứng.

Như vậy, nhìn vào bảng ghi thành phần dinh dưỡng của sản phẩm trên, ta có thể thấy được tất cả những thông tin quan trọng về thành phần dinh dưỡng.

Ví dụ, nhìn vào mục năng lượng cung cấp (*calori*), chúng ta biết là mỗi phần ăn trung bình (*servings*) của loại thực phẩm này cung cấp được 250 calori. Trong số đó, ta cũng biết là có 110 calori được cung cấp từ chất béo. Nếu chúng ta quan tâm tới mức cholesterol, ta có thể nhìn vào mục ghi thành phần này, và biết là mỗi phần ăn trung bình của loại thực phẩm này có chứa 30 mg cholesterol, và số cholesterol này cung cấp cho ta 10% nhu cầu năng lượng trong ngày, tức là 200 calori.

Đọc hiểu thành phần dinh dưỡng ghi trên các nhãn hiệu bao bì thực phẩm là điều quan trọng trong việc chọn mua thực phẩm. Bởi vì nếu bạn có nhu cầu cao về một chất dinh dưỡng, hoặc cần hạn chế một chất nào đó trong thực đơn hằng ngày, bạn có thể tìm thấy những thông tin mình cần biết trên các nhãn ghi này.

## Ý nghĩa các thành phần dinh dưỡng

### **1. Tổng số năng lượng và năng lượng từ chất béo**

Năng lượng tiêu thụ của cơ thể được cung cấp qua thức ăn và được tính bằng số *calori*, chính xác hơn là *kilocalori (Kcal)*

Các nhóm chất dinh dưỡng chính như carbohydrat, đạm, chất béo đều có khả năng cung cấp năng lượng với những mức độ khác nhau. Chẳng hạn như mỗi gram chất béo cung cấp 9 calori, trong khi mỗi gram chất đạm hoặc carbohydrat chỉ cung cấp được 4 calori.

Theo khuyến cáo của các nhà dinh dưỡng, mức cung cấp năng lượng từ chất béo không nên vượt quá 30% tổng số nhu cầu năng lượng, và riêng chất béo bão hòa không nên dùng quá 10%. Phần còn lại cần được cung cấp cân đối từ chất đạm và carbohydrat.

Vì thế, khi phân tích thành phần dinh dưỡng của một loại thực phẩm, bao giờ cũng phải lưu ý tới số năng lượng mà loại thực phẩm đó cung cấp, đặc biệt là số năng lượng từ chất béo.

Như trong loại thực phẩm được lấy làm ví dụ trên, ta thấy mỗi phần ăn trung bình cung cấp 250 calori, trong đó có 120 calori từ chất béo. Nếu ta ăn hết một hộp thực phẩm này, thì cơ thể được cung cấp 500 calori, mà có đến gần một nửa là từ chất béo. Như vậy, những ai cần giảm chất béo vì sợ mập hoặc đang kiêng chất béo thì phải chú ý tới thông tin này.

## **2. Tỷ lệ phần trăm so với giá trị dinh dưỡng trong ngày**

*Tỷ lệ phần trăm* (Percent of daily value) này cho biết những chất dinh dưỡng trong một phần ăn trung bình của một loại thực phẩm nào đó đóng góp nhiều hay ít trong tổng số nhu cầu 2000 calori mỗi ngày.

Nhu cầu 2000 Calori mỗi ngày là số năng lượng cần thiết cho một người có sức nặng trung bình và hoạt động vừa phải. Số lượng này có thể thay đổi tăng hay giảm tùy theo tuổi tác, đời sống năng động hay tĩnh tại.

Nếu tổng số năng lượng cần trong ngày cao hơn ( như 2500 Calori) thì tỷ lệ phần trăm chất dinh dưỡng cũng cần tăng theo.

Thực ra không cần phải là thần đồng toán học mới có thể tính ra cái phần trăm của các chất dinh dưỡng, vì các nhà sản xuất thực phẩm đã tính sẵn và ghi trên bao bì cho chúng ta, chỉ cần nhìn vào là thấy ngay. Điều khó là sau khi nhận biết rồi, liệu ta có đủ can đảm để làm theo lời khuyên của các chuyên gia dinh dưỡng hay không. Chẳng hạn như việc giới hạn chất béo, nhất là chất béo bão hòa, hạn chế muối, cholesterol ở dưới mức tối đa của hàm lượng được khuyến cáo, vì đây là những chất mà tiêu thụ nhiều thì có hại. Ngược lại, ta cần tiêu thụ tới mức tối đa những chất cần thiết như carbohydrat, chất xơ, sinh tố A, C, các khoáng chất như calci, sắt.

## **3. Tổng số chất béo**

Nghiên cứu khoa học đã xác nhận việc tiêu thụ nhiều chất béo quá sẽ gây nhiều rắc rối cho cơ thể, vì thế nên các nhà dinh dưỡng đều khuyên chúng ta giới hạn mức tiêu thụ chất béo sao cho chúng chỉ cung cấp dưới 30% tổng số calori cần trong ngày, hoặc cụ thể hơn là không nên ăn quá 65g chất béo mỗi ngày.

Trên nhãn thực phẩm làm ví dụ, tổng số chất béo là 12 gr trong một phần ăn trung bình, tương đương với 18 % nhu cầu trong ngày. Như vậy, nếu ta ăn một phần ăn này, ta phải tính toán sao cho trong suốt ngày hôm đó không ăn thêm nhiều hơn 82% hoặc 52 gr chất béo.

## **4. Cholesterol**

Mỗi ngày, các chuyên gia dinh dưỡng khuyên ta chỉ nên ăn dưới 300 mg cholesterol. Như vậy phần ăn kể trên có 30 mg cholesterol sẽ chiếm 10 % nhu cầu trong ngày, và mức tiêu thụ cholesterol trong suốt ngày hôm đó là không được vượt quá 270 mg cholesterol nữa.

## **5. Muối ăn**

Giảm bớt lượng muối ăn có nghĩa là ăn nhạt hơn, ta có thể giảm nguy cơ bị cao huyết áp. Các chuyên gia dinh dưỡng khuyên ta chỉ nên dùng khoảng 1200mg muối mỗi ngày, và đừng bao giờ vượt quá mức tối đa là 2400 mg.

Các thực phẩm chế biến thường có nhiều muối. Chẳng hạn như loại thực phẩm kể trên có 470 mg muối natri trong một phần ăn, nên đã cung cấp đến 1/3 nhu cầu muối ăn trong suốt ngày hôm đó.

## **6. Tổng số lượng carbohydrat**

Một chế độ dinh dưỡng lành mạnh cần phải có chứa nhiều carbohydrat như cơm, bánh mì, bánh phở, bún, trái cây, rau... để cung cấp đủ 300 gr carbohydrat mỗi ngày.

## **7. Số lượng chất xơ**

Các chuyên viên dinh dưỡng khuyên ta cần ăn mỗi ngày ít nhất từ 25 tới 30 gr chất xơ. Chất xơ có thể giúp hạ cholesterol trong máu, giúp đại tiện dễ dàng nhờ phân mềm, lớn. Chất xơ có nhiều

trong rau, trái, ngũ cốc nhất là các loại hạt còn vỏ cám. Theo quy định, các loại thực phẩm không có chất xơ cũng phải ghi rõ, như trong nhãn thực phẩm mà chúng ta vừa xem xét.

### **8.Đường.**

Đường tiêu thụ hàng ngày có nhiều calories mà hầu như không có chất dinh dưỡng, đặc biệt là đường trắng. Chỉ cần một muỗng canh đường cát trắng tinh chế đã cung cấp đến 16 calori

Dùng nhiều đường có nguy cơ béo mập, hư răng nên các chuyên gia dinh dưỡng khuyên chúng ta dùng đường càng ít càng tốt hoặc nếu cần thì dùng đường dưới dạng tự nhiên có trong trái cây.

### **9.Chất đạm**

Nên giới hạn chất đạm do động vật cung cấp, nhất là thịt đỏ (thịt bò, heo, dê...) Vì ngon miệng, nhiều người tiêu thụ một số lượng khá cao thịt có nhiều mỡ béo cho mấy bữa ăn chính trong ngày.Theo nhiều chuyên gia, mỗi ngày chỉ nên ăn từ 150- 200 gr thịt là đủ, và nên chọn dùng các loại thịt trắng (thịt gà, vịt...).

### **10.Các sinh tố và khoáng chất**

Các sinh tố và khoáng chất chiếm một tỷ lệ rất khiêm nhường trong khối lượng thức ăn mà chúng ta ăn vào mỗi ngày. Tuy nhiên tầm quan trọng của chúng lại không nhỏ bé chút nào. Vì thế phần ăn mỗi ngày nên cung cấp đạt mức tối đa các chất này theo khuyến cáo, nhất là từ các loại thực phẩm chính.

### **11.Nhu cầu năng lượng và dinh dưỡng**

Trong nhãn hiệu thực phẩm, nhu cầu này được ghi ở phần cuối cùng.

Nhu cầu năng lượng mỗi ngày có thể tăng hoặc giảm tùy theo từng trường hợp cụ thể. và được khuyến cáo là nên ở mức trung bình 2000 Calori/ngày, có thể lên đến 2500 Calorie ở những người hoạt động nhiều hoặc cao hơn mức trung bình. Hầu hết các chất dinh dưỡng đều tăng theo tỷ lệ khi nhu cầu hằng ngày tăng, riêng muối và cholesterol vẫn phải giữ nguyên cho dù tổng số calori có tăng cao hơn, bởi vì đó là lượng tối đa mà cơ thể nên dùng.

Ngoài các thông tin về dinh dưỡng kể trên, nhãn thực phẩm còn ghi thêm các gia vị đã dùng khi chế biến thực phẩm, hoặc mô tả tính chất đặc biệt của thực phẩm để người tiêu thụ dễ chọn lựa, chẳng hạn như *low fat* (ít chất béo), *high fiber* (nhiều chất xơ) ...

Cuối cùng là thông tin về sự ích lợi cho sức khỏe của loại thực phẩm. Thí dụ như “*uống calcium có thể giảm nguy cơ mắc bệnh loãng xương*”. Những thông tin khẳng định loại này phải dựa vào bằng chứng khoa học và đã được các cơ quan quản lý thực phẩm chính thức công nhận.

### **Một vài từ ngữ cần nhớ.**

Trên nhãn hiệu dinh dưỡng, ta thấy nhiều từ ngữ tiếng Anh có thể gây bỡ ngỡ. Dưới đây là một số từ thông dụng thường gặp:

#### **1-Free (không có)**

Từ này được dùng để nói lên rằng một chất nào đó là không có hoặc có rất ít trong thực phẩm, với một mức độ không gây ảnh hưởng gì cho cơ thể. Thí dụ như *fat free* (không có chất béo), *sugar free* (không có đường), *sodium free* (không có muối) được hiểu là những chất này chỉ hiện diện ở mức dưới 0,5 % nhu cầu hàng ngày trong mỗi phần ăn trung bình của loại thực phẩm đó. Tương tự như vậy, *calori free* (không cung cấp năng lượng) được hiểu là một phần ăn trung bình chỉ cung

cấp dưới mức 5 calori. Với các loại sữa không béo, đôi khi thay vì *fat free milk* cũng được ghi là “*skim milk*”

### **2-Low (có ít)**

Từ này được dùng để cho ta biết rằng số lượng của một chất nào đó được giới hạn ở mức mà ta có thể tiêu thụ mà không sợ vượt quá giới hạn hướng dẫn. Chẳng hạn như chất béo, chất béo bão hòa, cholesterol, muối, và số calori cung cấp. Low calori (ít năng lượng) nghĩa là chỉ cung cấp khoảng 40 calori hoặc ít hơn nữa trong một phần ăn trung bình; low fat (ít chất béo) nghĩa là chỉ có dưới 3 gr chất béo trong một phần ăn trung bình; low cholesterol (ít cholesterol) nghĩa là chỉ có khoảng 20 gr cholesterol hoặc ít hơn trong một phần ăn trung bình.

### **3-Reduced (giảm bớt)**

Từ này để chỉ số lượng của một chất nào đó như chất béo, *calori*, *cholesterol* hoặc muối trong món thực phẩm đã được làm cho giảm bớt đi, chỉ có ít hơn trong thực phẩm cùng loại khoảng 25%.

### **4-High (hàm lượng cao)**

Từ này để chỉ hàm lượng của một chất nào đó trong thực phẩm có số lượng nhiều hơn mức bình thường.

### **5- Light (hàm lượng thấp)**

Từ này được dùng để chỉ số lượng của một chất nào đó trong phần ăn rất thấp so với mức bình thường.

### **6- Healthy (có lợi cho sức khỏe)**

Thực phẩm được coi là có lợi cho sức khỏe khi đáp ứng được các tiêu chuẩn như có ít chất béo, ít cholesterol, ít muối và có 10% nhiều hơn mức thông thường về sinh tố A, C, sắt, calci, đạm, chất xơ...

### **7- Lean (nạc, ít mỡ)**

Từ này được dùng với các sản phẩm thịt chế biến, để chỉ rằng đó là loại thịt nạc, trong một phần ăn trung bình khoảng 85g chỉ có tổng số chất béo dưới 10 g, chất béo bão hòa dưới 4,5 g, và cholesterol dưới 95 mg

### **8- Extra lean (rất nạc, ít mỡ)**

Từ này được dùng với các sản phẩm thịt chế biến, để chỉ rằng đó là loại thịt rất nạc, rất ít mỡ, trong một phần ăn trung bình khoảng 85g chỉ có tổng số chất béo dưới 5g, chất béo bão hòa dưới 2g, và cholesterol dưới 45mg.

### **9- Fresh (tươi, sống)**

Từ này được dùng với các loại thực phẩm còn tươi, sống hoặc chưa chế biến.

### **10- Fortification (bổ sung)**

Từ này được dùng để chỉ các loại thực phẩm đã được bổ sung các chất dinh dưỡng tự nhiên bị mất đi trong quá trình chế biến.

### **11-Enrichement (tăng cường)**

Từ này được dùng để chỉ các loại thực phẩm đã được cho thêm các chất dinh dưỡng vốn vốn không có trong dạng tự nhiên của thực phẩm đó.

## Kết luận

Việc đọc hiểu các nhãn thực phẩm có thể giúp chúng ta chọn lựa đúng loại thực phẩm thích hợp với nhu cầu sức khỏe, có thể so sánh những món ăn tương tự để chọn được món ăn tốt hơn, đồng thời có thể thay đổi các loại thực phẩm khác nhau trong thực đơn mỗi ngày mà vẫn đảm bảo nhu cầu về chất dinh dưỡng.

Thường thì chúng ta có thể gặp ít nhiều khó khăn khi lần đầu nhìn vào các nhãn hiệu thực phẩm, có thể thấy là không quen thuộc và rắc rối. Nhưng nếu chú ý đến các thông tin được cung cấp trên nhãn hiệu và hiểu được ý nghĩa của chúng, ta sẽ dần dần thấy rõ được sự lợi ích trong việc tìm hiểu, học hỏi để lãnh hội các dữ kiện mà nhà sản xuất đã trình bày trên nhãn hiệu.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức