

# NAGKAKASAKIT TAYO DAHIL SA MATATAMIS NA INUMIN

Tinatarget ng industriya ng matatamis na inumin ang mga kabataan, magulang, at mga community of color para tumaas ang kanilang tubo at pagtangkilik ng mga tao sa kanilang brand sa kabila ng pagkakaroon ng siyentipikong ebidensiya na nag-uugnay sa matatamis na inumin sa mga sakit kabilang ang type 2 diabetes, sakit sa puso, pagkabulok ng ngipin, sakit sa bato, sakit sa atay na hindi dahil sa alcohol, at gout.

- Sa U.S., 2 sa 3 bata at 1 sa 2 nasa hustong gulang ang umiinom ng hindi bababa sa 1 matamis na inumin sa isang araw.
- Ang matatamis na inumin ang #1 na pinagmumulan ng dagdag na asukal sa diyeta ng Amerikano.
- Ang asukal sa anyo ng likido ay hindi nakakapagparamdam ng kabusugan.
- Ang pag-inom ng masyadong maraming matatamis na inumin ay nagpapataas ng panganib na magkaroon ng type 2 diabetes, sakit sa puso at pagkabulok ng ngipin.



## Gaano ba karami ang sobra?

Ang karaniwang Amerikano ay kumukonsumo ng humigit-kumulang sa 17 kutsarita ng dagdag na asukal sa isang araw, na halos 60 pounds sa isang taon. Gaano ba karami ang sobra?



Inirerekomenda ng American Heart Association ang hindi hihigit sa:

- 6 na kutsarita ng dagdag na asukal kada araw para sa mga babae at bata
- 9 na kutsarita ng dagdag na asukal kada araw para sa mga lalaki



# Pagkalkula Kung Gaano Karami ang Asukal sa isang Lalagyan

**Hakbang 1:** Hatiin ang kabuuang gramo ng asukal sa 4 upang makuha ang bilang ng kutsarita ng asukal.

**Hakbang 2:** Imultiplika ang bilang ng mga kutsarita ng asukal sa bilang ng mga serving upang makuha ang kabuuang bilang ng kutsarita ng asukal sa lalagyan.

Halimbawa:  $27g/4=6.75 \text{ tsp} \times 2.5 = 16.875$  na kutsarita ng asukal sa lalagyan



Nutrition Facts	
Servings Per Container: 2.5	
Serving Size: 8 fl. oz (240 ml)	
Amount Per Serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Sodium 35mg	2%
Total Carbohydrate 27g	9%
Total Sugars 27g	
Includes 0g Added Sugars	
Protein 0g	

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## Pumili ng mga Inuming Nagpapalusog



- Uminom ng tubig na mula sa gripo, nakabote o walang tamis na sparkling water, walang tamis na low-fat na gatas o tsaang, o 100% fruit juice sa limitadong dami.
- Lagyan ng lasa ang ordinaryong tubig o sparkling water sa pamamagitan ng pagdagdag ng mga herb, prutas, pipino, pakwan o inyong paboritong prutas.
- Magdala ng bote ng tubig at i-refill ito sa buong araw.

