



# Mas Kaunting Asukal para sa Kalusugan

(Tagalog Version)

Ang labis na pagkonsumo ng asukal ay maaaring maging sanhi ng pagkabulok ng ngipin at pagtaas ng timbang.

Sa katagalan, ang labis na timbang at labis na katabaan ay magpapataas ng panganib ng mga malalang sakit, tulad ng diyabetis at pagka-stroke.



Pagkabulok ng ngipin



Pagtaas ng timbang



Diyabetis at Pagka-stroke

Inirerekomenda ng Pandaigdigang Organisasyon sa Kalusugan na ang pagkonsumo ng asukal ng mga bata ay hindi dapat lumagpas sa 10% ng kanilang kabuuang pagkain bawat araw.

Halimbawa, ang isang 4 na taong gulang na batang lalaki na kumokonsumo ng 1300 kcal kada araw. Dapat ay mas mababa sa 32.5g (mga 6.5 kutsarita) ng asukal ang kanyang kinokonsumo.



## GAWIN



## HUWAG



### Uminom ng tubig

Iba pang mas masustansyang mga opsyon ay sabaw, tubig na may lemon, at tubig na may coixseed



### Uminom ng mababang taba na gatas



### Palitan ang dyus mula sa prutas ng buong prutas

Mas maraming dietary fiber at mas kaunting asukal ang nasa prutas



### Basahin ang mga pabalat ng nutrisyon at listahan ng mga sangkap

Pumili ng mga produktong may nakasulat na "mababa ang asukal" \* o may mas mababang asukal

\* ibig sabihin ay hindi hihigit sa 5g ng asukal kada 100g/ml



### Magdagdag ng asukal, gatas kondensada, at gatas ebaporada sa mga inumin



### Pumili ng mga produktong gawa sa gatas na may matamis na lasa

hal. gatas tsokolate at gatas na lasang prutas



### Pumili ng mga inumin na may mataas na nilalaman ng asukal

hal. soft drink, cordial, purong dyus mula sa prutas at instant malt drink

## Paghahambing ng Nilalaman na Asukal sa mga Inumin

Tandaan: 1 kutsarita (tsp) ng asukal ≈ 5g; 1 baso ≈ 240ml



(1 baso)

Tubig

(0 tsp asukal)



(1 baso)

Walang asukal na soymilk

(0.5 tsp asukal)



(1 baso)

Instant na malt drink

(2.5 tsp asukal)



(1 baso)

Pinatamis na soymilk

(3.5 tsp asukal)



(100ml)

Probiotic na inumin

(3.5 tsp asukal)



(1 baso)

Sariwang orange dyus

(4 tsp asukal)



(1 baso)

Gatas na tsokolate

(4 tsp asukal)



(1 baso)

Cordial

(4.5 tsp asukal)



(330ml)

Soft drink

(7 tsp asukal)



www.startsmart.gov.hk



Mas Kaunting Asukal para sa Kalusugan



StartSmart@school.hk



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



衛生署  
Department of Health