

## Protect Your Heart: Check Food Labels to Make Heart-Healthy Choices

Bảo Vệ Cho Tim của Quý Vị: Kiểm Tra Nhãn Hiệu Thực Phẩm để Có Sự Lựa Chọn Lành Mạnh Cho Tim

Toolkit No. 9

### Bộ Dụng Cụ Số 9

You can make heart-healthy choices by checking food labels.

Quý vị có thể lựa chọn sự lành mạnh cho tim bằng cách kiểm tra nhãn hiệu thực phẩm.

The **Nutrition Facts** tell you the serving size and the amount of various nutrients such as total fat, saturated fat, cholesterol, sodium, and fiber per serving.

Dữ Liệu Dinh Dưỡng (**Nutrition Facts**) cho quý vị biết khẩu phần ăn và số lượng các chất dinh dưỡng khác nhau như tổng lượng chất béo, chất béo bão hòa, cholesterol, sodium, và chất sợi mỗi khẩu phần.

**Nutrient content claims** such as “low-fat” provide a reliable description of the product.

**Các công bố về nội dung dinh dưỡng** như ít béo (“low-fat”) cho biết một cách đáng tin cậy về sản phẩm.

The **list of ingredients** shows the ingredients in descending order by weight.

**Bảng danh sách các thành phần nguyên liệu** cho thấy các thành phần này theo thứ tự đi

xuống về cân nặng.

### The Nutrition Facts Các Dữ Liệu Dinh Dưỡng

Here’s an example of a **Nutrition Facts** section. At the top, you’ll see the serving size and the number of servings per container. How does the serving size compare to your usual serving? For example, if you usually eat 2 cups of chili with beans, you’ll need to double all of the numbers in this Nutrition Facts section.

Sau đây là một thí dụ về một phần của **Các Dữ Liệu Dinh Dưỡng**. Ở trên cùng, quý vị sẽ thấy dung lượng khẩu phần và số khẩu phần mỗi hộp đựng. Dung lượng khẩu phần so với khẩu phần thường lệ của quý vị thì như thế nào? Thí dụ, nếu quý vị thường ăn 2 chén chili với đậu, quý vị sẽ cần gấp đôi tất cả các con số trong phần Dữ Liệu Dinh Dưỡng này.

## Chili with Beans

Nutrition Facts	
Serving Size: 1 cup (253 g) Servings per container: 2	
Amount per Serving:	
Calories 260	Calories from Fat 72
	<b>% Daily Value</b>
<b>Total Fat</b> 8g	13%
Saturated Fat 3g	17%
<b>Cholesterol</b> 130mg	44%
<b>Sodium</b> 1010mg	42%
<b>Total Carbohydrate</b> 22g	7%
Dietary Fiber 9g	36%
Sugars 4g	
<b>Protein</b> 25g	

## Chili với Đậu

Các Dữ Kiện Dinh Dưỡng	
Dung lượng Khẩu Phần: 1 ly (253g) khẩu phần mỗi hộp đựng: 2	
Số lượng mỗi khẩu phần:	
Ca-lô-ri 260	Ca-lô-ri từ chất béo 72
	<b>% Giá Trị Hàng Ngày</b>
Tổng Lượng Chất Béo 8g	13%
Chất béo bão hòa 3g	17%
<b>Cholesterol</b> 130mg	44%
<b>Sodium</b> 1010mg	42%
<b>Tổng lượng Carbohydrate</b> 22g	7%
Chất sợi ăn kiêng 9g	36%
Đường 4g	
<b>Chất đạm</b> 25g	

## Total Amounts Tổng Số Lượng

To make heart-healthy food choices, check the total amounts so you can cut back on

Để có các lựa chọn thực phẩm lành mạnh cho tim, kiểm tra tổng số lượng để quý vị có thể cắt giảm về

- total fat
- saturated fat
- cholesterol
- sodium
  
- tổng lượng chất béo
- chất béo bão hòa
- cholesterol
- sodium

You'll also see information on fiber. To lower your risk of heart disease, choose foods with more fiber.

Quý vị cũng sẽ biết về chất sợi. Để giảm cơ nguy bị bệnh tim, chọn những thực phẩm nào có nhiều chất sợi hơn.

## How to use information on total amounts

### Cách dùng thông tin về tổng số lượng

Total amounts are shown in grams, abbreviated as **g**, or in milligrams, shown as **mg**. A gram is a very small amount and a milligram is one-thousandth of that. For example, a nickel weighs about 5 grams. So does a teaspoonful of margarine. Here are ways to use the information on total amounts:

Tổng số lượng cho biết bằng gram viết tắt là **g**, hoặc bằng milligrams, cho thấy là **mg**. Một gram là một lượng rất nhỏ và một milligram là một phần ngàn của lượng rất nhỏ đó. Thí dụ, một đồng nickel cân nặng 5

gram. Một muỗng margarine cũng nặng như vậy. Sau đây là cách dùng thông tin về tổng số lượng:

- Compare labels of similar foods. Choose the product with a smaller amount of saturated fat, cholesterol, and sodium. Try to select foods with more fiber.
- Keep in mind that a low-fat food has 3 grams of fat per serving.
- Choose food with the least amount of saturated fat. Look for foods with  $\frac{1}{3}$  or less of the total fat as saturated fat.
- Another practical way of choosing lower-fat foods is to select foods that have 3 grams of fat or less for every 100 calories, every 15 grams of carbohydrate, or every 7 to 8 grams of protein.
- So sánh các nhãn hiệu của các thực phẩm tương tự. Chọn sản phẩm có số lượng ít hơn về chất béo bão hòa, cholesterol, và sodium. Cố gắng chọn các thực phẩm có nhiều chất sợi hơn.
- Nên nhớ là thực phẩm ít béo có 3 gram chất béo mỗi khẩu phần.
- Chọn thực phẩm có ít lượng chất béo bão hòa nhất. Tìm các thực phẩm nào có  $\frac{1}{3}$  hoặc ít hơn tổng lượng chất béo là chất béo bão hòa.
- Một cách thực tiễn khác trong việc chọn các thực phẩm ít béo là chọn các thực phẩm có 3 gram chất béo hoặc ít hơn cho mỗi 100 ca-lô-ri, mỗi 15 gram carbohydrate, hoặc mỗi từ 7 đến 8 gram chất đạm.

## How much fat should I eat in a day? Tôi nên ăn bao nhiêu chất béo trong một ngày?

A general guideline is 40 to 60 grams of fat

© MHA Immigrant, Refugee & Translation Services Steering Committee, 2005  
Protect Your Heart: Check Food Labels to Make Heart-Healthy Choices — Vietnamese  
April 2006

per day for many women or for people on lower calorie diets and 60 to 80 grams of fat per day for most men. Talk with your health care team about how many grams of fat would be right for you. Some people may need more or less fat depending on their targets for blood glucose (sugar) and cholesterol.

Theo hướng dẫn thông thường thì từ 40 đến 60 gram chất béo mỗi ngày cho nhiều phụ nữ hoặc cho những người có chế độ ăn kiêng ít ca-lô-ri và từ 60 đến 80 gram chất béo mỗi ngày cho đa số quý ông. Bàn với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị về số gram chất béo là bao nhiêu thì thích hợp cho quý vị. Một số người có thể cần nhiều hay ít chất béo hơn tùy theo các mục tiêu của họ về glucose (đường) trong máu và cholesterol.

Check food labels to see how much fat you're getting. You can also ask your health care team for saturated fat, cholesterol, sodium, and dietary fiber targets. Write your daily targets here:

Kiểm tra nhãn hiệu thực phẩm để xem quý vị được bao nhiêu chất béo. Quý vị cũng có thể bàn với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị các mục tiêu về chất béo bão hòa, cholesterol, sodium, và chất sợi ăn kiêng. Viết các mục tiêu hàng ngày của quý vị vào đây:

- Total fat (grams): \_\_\_\_\_
- Saturated fat (grams): \_\_\_\_\_
- Cholesterol (milligrams): \_\_\_\_\_
- Sodium (milligrams): \_\_\_\_\_
- Dietary fiber (grams): \_\_\_\_\_
- Tổng lượng chất béo (grams): \_\_\_\_\_
- Chất béo bão hòa (grams): \_\_\_\_\_

- Cholesterol (milligrams): \_\_\_\_\_
- Sodium (milligrams): \_\_\_\_\_
- Chất sợi ăn kiêng (grams): \_\_\_\_\_

## Nutrient Content Claims Công Bố Về Nội Dung Dinh Dưỡng

A quick way to find heart-healthy foods is to check the nutrient content claims on the label. For example, you'll see the claim "less sodium" on some brands of chili with beans. This means the product has at least 25% less sodium than the regular version. You can rely on claims such as "low fat" because the government has defined those terms, as shown here. It's against the law for food manufacturers to make false claims.

Một cách nhanh nhất để tìm thấy thực phẩm lành mạnh cho tim là kiểm tra phần công bố nội dung về dinh dưỡng (Nutrient Content Claims) trên nhãn hiệu. Thí dụ, quý vị sẽ thấy công bố là "ít sodium" trên một số nhãn hiệu của chili với đậu. Điều này có nghĩa là sản phẩm có ít nhất là 25% ít sodium hơn sản phẩm thông thường. Quý vị có thể dựa vào các công bố như "ít béo" vì chính phủ đã định nghĩa các từ ngữ này, như cho thấy nơi đây. Các nhà chế tạo thực phẩm nào công bố không đúng sự thực là vi phạm luật pháp.

Claims for fat
<b>Fat free:</b> less than 0.5 g of fat or saturated fat per serving
<b>Saturated fat free:</b> less than 0.5 g of saturated fat and less than 0.5 g of <i>trans</i> fatty acids
<b>Low fat:</b> 3 g or less of total fat
<b>Low saturated fat:</b> 1 g or less
<b>Reduced fat or less fat:</b> at least 25% less fat than the regular version

Công bố về chất béo
<b>Không béo:</b> ít hơn 0.5 g chất béo hoặc chất béo bão hòa mỗi khẩu phần
<b>Không có chất béo bão hòa:</b> ít hơn 0.5 g chất béo bão hòa và ít hơn 0.5 axit béo
<b>Ít béo:</b> 3 g hoặc ít hơn trong tổng lượng chất béo
<b>Chất béo bão hòa thấp:</b> 1 g hoặc ít hơn
<b>Giảm hoặc bớt chất béo:</b> ít nhất là 25% ít chất béo hơn thông thường

Claims for cholesterol
<b>Cholesterol free:</b> less than 2 mg per serving
<b>Low cholesterol:</b> 20 mg or less
<b>Reduced cholesterol or less cholesterol:</b> at least 25% less cholesterol than the regular version

Công bố về cholesterol
<b>Không có Cholesterol:</b> dưới 2 mg mỗi khẩu phần
<b>Cholesterol thấp:</b> 20 mg hoặc ít hơn
<b>Giảm hoặc bớt cholesterol:</b> ít nhất là 25% ít cholesterol hơn thông thường

Claims for sodium
<b>Sodium free or salt free:</b> less than 5 mg per serving
<b>Very low sodium:</b> 35 mg or less
<b>Low sodium:</b> 140 mg or less
<b>Reduced sodium or less sodium:</b> at least 25% less sodium than the regular version

Công bố về sodium
<b>Không có sodium hoặc không muối:</b> dưới 5 mg mỗi khẩu phần
<b>Sodium rất thấp:</b> 35 mg hoặc ít hơn
<b>Sodium thấp:</b> 140 mg hoặc ít hơn
<b>Giảm hoặc bớt sodium:</b> ít nhất là 25% ít sodium hơn thông thường

Claims for fiber
<b>High fiber:</b> 5 g or more per serving
<b>Good source of fiber:</b> 2.5 g to 4.9 g per serving

### Công bố về chất sợi

**Nhiều chất sợi:** 5 g hoặc hơn mỗi khẩu phần

**Nguồn có nhiều chất sợi:** 2.5 g tới 4.9 g mỗi khẩu phần

## List of Ingredients

### Bảng Liệt Kê Thành Phần Nguyên Liệu

Ingredients are listed in descending order by weight, meaning that the first ingredient makes up the largest proportion of the food. Check the ingredient list to spot things you'd like to avoid, such as coconut oil or palm oil, which are high in saturated fat. Also try to avoid hydrogenated oils. They are not listed by total amount on the label, but you can choose foods that don't list hydrogenated or partially hydrogenated oil in the ingredient list. For example, this ingredient list for chili with beans shows no hydrogenated oil. Or look for heart-healthy ingredients such as soy.

Các thành phần nguyên liệu được liệt kê theo thứ tự đi xuống về cân nặng, có nghĩa là nguyên liệu đầu có tỉ lệ nhiều nhất trong thực phẩm. Kiểm tra bảng thành phần nguyên liệu để phát hiện những thứ mà quý vị nên tránh, như dầu dừa hoặc dầu cọ, có nhiều chất béo bão hòa. Cũng cố gắng tránh dầu hydro hóa. Chúng không được liệt kê theo tổng số lượng trên nhãn hiệu, nhưng quý vị có thể chọn thực phẩm không có liệt kê là dầu hydro hóa toàn phần hay một phần trong bảng danh sách các thành phần nguyên liệu. Thí dụ, bảng liệt kê này các thành phần nguyên liệu cho chili với đậu không cho thấy dầu hydro hóa. Hay tìm các thành phần nguyên liệu lành mạnh cho tim như đậu nành.

#### Chili with Beans

Ingredients: water, beef, beans, tomatoes, modified food starch, chili powder, salt, sugar, flavoring.

#### Chili với Đậu

Thành phần nguyên liệu: nước, thịt bò, đậu, cà chua, hồ bột thực phẩm bổ sung, bột chili, muối, đường, hương vị.

For more help, ask your health care team for copies of these brochures:

Để được giúp đỡ thêm, hãy xin nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị cấp các bản sao của mấy cuốn sách nhỏ sau đây:

- Toolkit No. 6: *Protect Your Heart: Make Wise Food Choices*
- Toolkit No. 7: *Protect Your Heart: Choose Fats Wisely*
- Toolkit No. 8: *Protect Your Heart: Cook with Heart-Healthy Foods*
- Bộ Dụng Cụ Số 6: *Bảo Vệ Tim của Quý Vị: Các Lựa Chọn Thực Phẩm Khôn Ngoan*
- Bộ Dụng Cụ Số 7: *Bảo Vệ Tim của Quý Vị: Chọn Chất Béo Một Cách Khôn Ngoan*
- Bộ Dụng Cụ Số 8: *Bảo Vệ Tim của Quý Vị: Nấu ăn với thức ăn lành mạnh cho tim*



American Diabetes Association  
1-800-DIABETES(342-2383) [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)  
©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04