

ઉમેરેલ ખાંડ વિષે રોજની લિમિટની ભલામણ

તમે જે ખાવ છો તેમાં ખાંડ કેટલી છે તે જાણવું જોઈએ. પરંતુ, આપણે કેવી રીતે જાણી શકીએ કે આપણે તે વધારે ખાઈ રહ્યા છીએ? વય જૂથ દ્વારા 'ફ્રી સુગર'ની મહત્તમ ભલામણ કરેલ દૈનિક મર્યાદા પર આ NHS નું માર્ગદર્શન છે.

ઉંમર	ચમચીના માપમાં ડેલી લિમિટ	ગ્રામનાં માપમાં ડેલી લિમિટ	(આશરે) સાથે સરખાવો
0-3 વર્ષની ઉંમર	0	0g	ફળ, શાકભાજી, દૂધ
4-6 વર્ષનો	4.5	19g	50 ગ્રામ ફ્રૂસ્ટેડ ફ્લેક્સ
7-11 વર્ષનો	5.5	24g	1 ડોનટ
11+ વર્ષ (બધા પુખ્તો સહિત)	7	30g	કોલાની અડધી 500ml બોટલ

'ફ્રી સુગર' એ ખોરાક અથવા પીણાંમાં જોવા મળતી ઉમેરવામાં આવતી ખાંડ છે, જેમ કે બિસ્કિટ, ચોકલેટ, અનાજ અને ખાંડયુક્ત ફ્રિઝી પીણાં, તેમજ મધ, શરબત, ફ્લોના રસ અને સ્મૂધીમાં જોવા મળતી કુદરતી શર્કરા.

દૂધ, ફળ અને શાકભાજીમાં જોવા મળતી નેચર સુગર આ મર્યાદામાં ગણાતી નથી.

આપણે જે ખોરાક અને પીણાં ખાઈએ છીએ તેમાં ખાંડ કેટલી છે તે કેવી રીતે નક્કી કરવું

બધા ફૂડ લેબલ ગ્રામમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ (જેમાંથી શર્કરા) દર્શાવે છે. તેથી જ NHS તમને એ જણાવવા માટે માપ તરીકે ગ્રામનો ઉપયોગ કરે છે કે શું ખોરાક અથવા પીણાંમાં વધારે ખાંડ છે.

તે જાણવું ઉપયોગી છે કે $4g = 1$ ચમચી ખાંડ અથવા 1 ખાંડનું ઘન. પુખ્ત વયના લોકો માટે દરરોજ (30 ગ્રામ) 7.5 ચમચી/ખાંડના સમઘનથી વધુ ન હોવા જોઈએ.

આટલી ખાંડ કેવી દેખાય છે તે જોવામાં તમારી મદદ કરવા માટે, તમારા મનપસંદ ખોરાકમાંથી કેટલાકને ચમચી/ખાંડના ક્યુબ્સમાં કેવી રીતે માપવામાં આવે છે તે અહીં છે:

ખોરાક અથવા પીણું	ચમચી* ગ્રામ*	
40 ગ્રામ ચોકલેટ બાર	6.5	26
કોલાની અડધી 500ml બોટલ	13.5	54
120 ગ્રામ ફ્લેપજેક	7.5	30
ફ્રોસ્ટેડ અનાજનો 30 ગ્રામ બાઉલ	2.75	11
200 ગ્રામ બેકડ બીન્સ	2.5	10
કેચઅપની 1 મોટો ચમચો	1	4

ખાંડવાળા પીણાં

10 સૌથી વધુ સુગર ફિઝી પીણાં (500 મિલી દીઠ)

આપણે જાણીએ છીએ કે વધુ પડતી ખાંડ તમામ પ્રકારની આરોગ્ય સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે, જેમ કે દાંતમાં સડો, સ્થૂળતા અને ડાયાબિટીસ. પરંતુ, અમે એક એવું રાષ્ટ્ર છીએ જે ખાંડયુક્ત ફિઝી પીણાંને પસંદ કરે છે - સરેરાશ વ્યક્તિ દર વર્ષે 200 લિટરથી વધુનો વપરાશ કરે છે - અને તેઓ સૌથી ખરાબ ખાંડના અપરાધીઓમાંના એક છે. કેટલીક લોકપ્રિય બ્રાન્ડ્સમાં એક 500ml બોટલમાં 12.5 ચમચી જેટલી ખાંડ હોય છે - તે કેકનો મોટો ટુકડો ખાવા સમાન છે!

મારા ફિઝમાં ફિઝ કેવી રીતે સ્ટેક થાય છે તે અહીં છે:

1. માઉન્ટેન ડ્યુ 66 ગ્રામ (16.5 ચમચી)
2. ચેરી કોક 56 ગ્રામ (14 ચમચી)
3. પેપ્સી 56 ગ્રામ (14 ચમચી)
4. રેડ બુલ 55 ગ્રામ (13.5 ચમચી)
5. મોન્સ્ટર એનર્જી 55 ગ્રામ (13.5 ચમચી)
6. કોકા કોલા 54 ગ્રામ (13.5 ચમચી)
7. ફ્રેન્ટિમન્સ ચેરી કોક 39 ગ્રામ (9.5 ચમચી)
8. 7up 35 ગ્રામ (8.5 ચમચી)
9. સાન પેલેગ્રિનો 24.5 ગ્રામ (6 ચમચી)
10. ઈર્ન બ્રુ, ડૉ મરી, ફ્રેન્ટા, લિલ્ટ 24 ગ્રામ (6 ચમચી)

10 સૌથી વધુ સુગર ફિઝી પીણાં (500 મિલી દીઠ)

જ્યારે ખાંડની વાત આવે છે ત્યારે ફિઝી ડ્રિંક્સ હંમેશા ખરાબ છાપ મેળવે છે, પરંતુ અન્ય સોફ્ટ ડ્રિંક્સ તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક હોઈ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તમને આ સ્વાસ્થ્યપ્રદ લાગે છે, પરંતુ એક મીઠી આઈસ્ડ ટી પસંદ કરો અને તમે એક બોટલમાં 5.5 ચમચી જેટલી ખાંડ ખાઈ શકો છો - તે લગભગ અમુક ચોકલેટ બાર જેટલી છે!

અહીં કેટલીક અન્ય લોકપ્રિય પસંદગીઓ છે જે ઘણી બધી મીઠી સામગ્રીને છુપાવી શકે છે:

1. *સ્ટારબક્સ વેન્ટી ફ્લેવર્ડ હોટ ચોકલેટ / મોચા / કોફી (સુધી) 93 ગ્રામ (23 ચમચી)
2. વેલ્ચનો 100% જાંબલી દ્રાક્ષનો રસ 82 ગ્રામ (20 ચમચી)
3. *મેકડોનાલ્ડ્સ લાર્જ મિલ્કશેક 60-76 ગ્રામ (19 ચમચી)
4. ફિઝ ફ્રેન્ચ બ્રાઉની મિલ્કશેક 54 ગ્રામ (13.5 ચમચી)
5. યોપ સ્ટ્રોબેરી યોગર્ટ ડ્રિંક 52 ગ્રામ (13 ચમચી)

6. નેસ્કિક સ્ટ્રોબેરી મિલ્કશેક 49.5 ગ્રામ (12 ચમચી)
7. માર્સ ફ્લેવર્ડ મિલ્ક 48 ગ્રામ (12 ચમચી)
8. ટ્રોપિકાના ઓરેન્જ જ્યૂસ 45 ગ્રામ (11 ગ્રામ)
9. રૂબીકોન એકઝોટિક પેશન ફૂટ જ્યૂસ 24 ગ્રામ (6 ચમચી)
10. લિપ્ટન પીચ આઇસ્ ટી 22 ગ્રામ (5.5 ચમચી)

આ કોઈ ચોક્કસ સૂચિ નથી. માહિતી ચોક્કસ લોકપ્રિય પીણાંની પસંદગીનો ઉપયોગ કરીને સંશોધન પર આધારિત છે - જાન્યુઆરી 2020.

ખાંડવાળા સિરિયલ

સૌથી વધુ ખાંડના 10 અનાજ (125 મિલી સેમિ-સ્ક્રિમ્ડ દૂધ સાથે 30 ગ્રામ)

બાળકો ઘણીવાર ખાંડવાળા અનાજ માટે બીલાઇન બનાવે છે, ખાસ કરીને જ્યારે આગળના ભાગમાં કાર્ટૂન પાત્ર દેખાય છે. તેમાંના કેટલાક અતિશય ખાંડ માટે સ્પષ્ટ ગુનેગાર છે, પરંતુ કેટલીક 'સ્વસ્થ' જાતોમાંની માત્રાથી તમને આશ્ચર્ય થશે.

જોર્ડનની કન્ટ્રી ક્રિસ્પ પણ, જે તંદુરસ્ત વિકલ્પ જેવું લાગે છે, તેમાં દરેક સર્વિંગમાં 1.5 ચમચી હોય છે. ભાગનું કદ પણ ગેરમાર્ગે દેરી શકે છે. અહીં કેટલાક સૌથી ખરાબ અપરાધીઓ માટે ખાંડની સામગ્રી છે, અને આ માત્ર ભલામણ કરેલ 30g ભાગ પર આધારિત છે! તે યાદ રાખવું અગત્યનું છે કે લોકો પાસે ભલામણ કરેલ રકમ કરતાં વધુ હોય છે તેથી તમારા ભાગનું કદ તપાસો.

1. કેલોગ કન્ટ્રી નટ કોર્નફ્લેક્સ 11 ગ્રામ (2.5 ચમચી)
2. કેલોગ્સ ફ્રોસ્ટીઝ 11 ગ્રામ (2.5 ચમચી)
3. નેસલે ફ્યૂરિયોસ્લી સિનિમન 8g (2 tsp)
4. કેલોગ્સ કેવ 8.7 ગ્રામ (2 ચમચી)
5. કેલોગના ફ્રોસ્ટેડ શ્રેડીઝ 7.5 ગ્રામ (1.8 ચમચી)
6. વિટાબિક્સ મિનિસ 7.2g (1.8 tsp)
7. નેસ્લે કૂકી ક્રિસ્પ 6.7 ગ્રામ (1.6 ચમચી)
8. હની મોન્સ્ટર પફ્સ 6.5 ગ્રામ (1.5 ચમચી)
9. જોર્ડન કન્ટ્રી ક્રિસ્પ 6.2 ગ્રામ (1.5 ચમચી)
10. કેલોગના કોકો પોપ્સ 5.1 ગ્રામ (1.3 ચમચી)

આ કોઈ ચોક્કસ સૂચિ નથી. માહિતી ચોક્કસ લોકપ્રિય પીણાંની પસંદગીનો ઉપયોગ કરીને સંશોધન પર આધારિત છે - જાન્યુઆરી 2020.

તમે ખાંડવાળા સિરિયલ કેવી રીતે ઘટાડો કરી શકો છો?

જ્યારે તમે સવારે બાળકોને શાળાના દરવાજામાંથી બહાર કાઢવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યાં હોવ, ત્યારે તમારા બાળકોની નાસ્તાની માંગને સ્વીકારવી મુશ્કેલ બની શકે છે, જે હેલ્થી ઓપ્શનો ન પણ હોઈ શકે. પરંતુ એવી કેટલીક રીતો છે જે તમે તેમને અડધા રસ્તે મળી શકો છો. તેમના મનપસંદ ખાંડવાળા સિરિયલને અડધા ભાગને ઓછી ખાંડવાળા સાથે કેવી રીતે મિક્સ કરવું?

ભાગને ઓછો કરવા માટે નાના બાઉલનો ઉપયોગ કરો. થોડા નાના ફ્રેફ્રો કરો અને પછી તમે અઠવાડિયાનાં અંતે અથવા રજાઓ પર જ મીઠાં સિરિયલ લઈ શકો છો.

નાના ફ્રેફ્રો મોટા પાચે ફ્રક લાવે છે - આજે તમારું પ્રથમ પગલું ભરો. તમે કરી શકશો!