

KẾT QUẢ KHẢO SÁT HÀM LƯỢNG ĐƯỜNG, MUỐI, CHẤT BÉO TRONG THỰC PHẨM CHẾ BIẾN VÀ ĐỒ UỐNG KHÔNG CỒN

Nguyễn Thị Hồng Diễm¹, Phạm Bích Diệp², Lê Thị Hoàn³
Bùi Thị Minh Hạnh⁴, Lê Phương Thảo⁵

Ăn nhiều thực phẩm, đồ uống chế biến sẵn có chứa nhiều đường, muối, chất béo góp phần làm gia tăng tỷ lệ các bệnh không lây nhiễm liên quan đến dinh dưỡng như đái tháo đường, tăng huyết áp, các bệnh tim mạch, thừa cân, béo phì. Hàm lượng đường, muối, chất béo trong thực phẩm chế biến và đồ uống không cồn có ảnh hưởng đến chất lượng khẩu phần của người dân.

Mục tiêu: Phân tích hàm lượng đường, muối, chất béo của một số thực phẩm qua chế biến và đồ uống không cồn phổ biến chưa được ghi thông tin dinh dưỡng trên nhãn thực phẩm được bày bán ở một số siêu thị và cửa hàng bán lẻ. **Phương pháp:** Xét nghiệm mẫu thực phẩm. **Kết quả:** Hàm lượng đường trong các mẫu đồ uống có giá trị từ 3,11 đến 11,59 g đường/100 ml, mẫu có hàm lượng đường cao nhất chiếm tới 23,2% nhu cầu hàng ngày. Hàm lượng muối trong các thực phẩm có giá trị từ 0,12 - 4 g/100g. Hàm lượng chất béo trong các mẫu thực phẩm từ 0,08 - 43,8 g/100g. Hàm lượng muối, chất béo trong 100 g thực phẩm trong mẫu cao nhất chiếm tới 80,0% và 79,6% tương ứng so nhu cầu hàng ngày.

Từ khóa: *Thực phẩm chế biến, đồ uống không cồn, hàm lượng đường, hàm lượng muối, hàm lượng chất béo.*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, các bệnh không lây nhiễm (KLN) liên quan đến dinh dưỡng như các bệnh tim mạch, đái tháo đường, ung thư, thừa cân, béo phì đang ngày càng tăng nhanh. Một trong những nguyên nhân dẫn đến tăng tỷ lệ bệnh KLN, rối loạn dinh dưỡng là do tăng trưởng kinh tế nhanh, đô thị hóa, toàn cầu hóa, dẫn đến sự thay đổi trong lối sống và chế độ ăn uống của người dân. Những thay đổi bao gồm sự chuyển đổi từ thực phẩm truyền thống sang thực phẩm chế biến nhiều chất béo, muối, đường và từ

lao động thể lực sang ít hoạt động thể lực [1]. Tuy nhiên, theo khuyến nghị của WHO thì một phần lớn tỷ lệ bệnh KLN có thể được ngăn chặn bằng cách giảm các yếu tố hành vi nguy cơ [2].

Điều tra quốc gia năm 2015 cho thấy tỷ lệ người dân Việt Nam có các yếu tố nguy cơ của bệnh KLN cao như thiếu tiêu thụ rau/quả ở người trưởng thành (57,2%), tiêu thụ muối nhiều (gần gấp đôi so với khuyến nghị của WHO) [3]. Bên cạnh thói quen ăn mặn, nghiên cứu cho thấy người Việt rất thích đồ ngọt, trong đó có uống nước ngọt. Tổng tiêu thụ nước ngọt

¹TS - Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế
Email: hongdiemmoh@gmail.com

²TS - Trường Đại học Y Hà Nội

³PGS.TS - Trường Đại học Y Hà Nội

⁴ThS - Trường Đại học Y Hà Nội

⁵SV - Trường Đại học Y Hà Nội

Ngày gửi bài: 1/9/2020

Ngày phản biện đánh giá: 1/10/2020

Ngày đăng bài: 20/11/2020

ở Việt Nam đã tăng gấp 8 lần sau 15 năm (2002-2016) [4].

Trước thực trạng trên, thói quen ăn uống và tiêu dùng thực phẩm của người Việt Nam là một trong những yếu tố nguy cơ cần phải được thay đổi. Năm 2004, WHO đã khuyến nghị sử dụng nhãn dinh dưỡng như một chiến lược để hỗ trợ công chúng lựa chọn thực phẩm lành mạnh hơn [5]. Hiện tại Việt Nam chưa có quy định bắt buộc công bố các thông tin dinh dưỡng như giá trị năng lượng, hàm lượng protein, chất béo, cacbohydrat tiêu hóa được, đường tổng số. Ghi nhãn dinh dưỡng hiện vẫn còn phụ thuộc vào sự tự nguyện của doanh nghiệp và nhà sản xuất [6].

Từ các lý do đó, việc phân tích hàm lượng chất đường, muối, chất béo của một số thực phẩm chế biến và đồ uống không cồn phổ biến tại Việt Nam mà chưa được ghi nhãn minh bạch nhằm để tìm hiểu hàm lượng và đưa ra khuyến cáo là thật sự cần thiết. Kết quả của nghiên cứu sẽ cung cấp thông tin cho các nhà hoạch định chính sách xây dựng các quy định ghi nhãn dinh dưỡng, tiêu chí dinh dưỡng cho nhóm thực phẩm và đồ uống phổ biến góp phần giúp người dân biết lựa chọn thực phẩm lành mạnh hơn.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Các thực phẩm chế biến sẵn và đồ uống không cồn phổ biến bán tại các siêu thị lớn và chưa ghi nhãn dinh dưỡng được lựa chọn để xét nghiệm phân tích hàm lượng muối, đường tổng và chất béo toàn phần.

2.2. Thời gian nghiên cứu

Từ 07/2019 - 09/2019.

2.3. Phương pháp nghiên cứu

Thiết kế nghiên cứu

Xét nghiệm mẫu một số thực phẩm và đồ uống.

Cỡ mẫu và cách chọn mẫu

Cỡ mẫu: Chọn chủ đích: 18 mẫu đồ uống không cồn và 18 mẫu thực phẩm chế biến sẵn.

Cách chọn mẫu: Lựa chọn 3 siêu thị lớn tại Hà Nội gồm: Big C, Vinmart và Thành Đô để thu mua mẫu xét nghiệm.

Tiêu chí chọn mẫu:

- Những loại thực phẩm chế biến sẵn và đồ uống không cồn được bày bán tại cả 3 hệ thống siêu thị nhằm đảm bảo tính phổ biến.
- Các sản phẩm thực phẩm, đồ uống được chọn chưa có thông tin dinh dưỡng trên nhãn thực phẩm.

Phương pháp thu thập số liệu

Khảo sát, lên danh sách các sản phẩm đạt tiêu chuẩn lựa chọn, tại 3 siêu thị, lập danh sách sản phẩm cần thu thập và tiến hành mua tại các siêu thị.

Phương pháp phân tích

Toàn bộ mẫu được gửi phân tích hàm lượng đường, muối, chất béo tại Viện Dinh Dưỡng - 48B Tăng Bạt Hồ, Hai Bà Trưng Hà Nội. Đơn vị có phòng thí nghiệm đạt chuẩn chứng nhận ISO17025, mã Vilas 307.

Xử lý, phân tích số liệu

Toàn bộ kết quả khảo sát danh sách mẫu, kết quả xét nghiệm được nhập vào trường bảng tính Excel để thuận lợi cho việc quản lý và xuất vào các phần mềm phân tích khi cần thiết.

Đạo đức nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu là mẫu thực phẩm đồ uống nên phần nghiên cứu này không phát sinh vấn đề về đạo đức nghiên cứu.

Các mẫu sản phẩm được mã hóa trước khi gửi đi xét nghiệm và tất cả các thông tin thu thập được đảm bảo tính bảo mật và chỉ sử dụng để phục vụ cho mục đích nghiên cứu, không nhằm mục đích khác, không công bố kết quả cụ thể của từng sản phẩm.

Hạn chế của nghiên cứu

Do hạn chế về nguồn lực tài chính,

nghiên cứu bước đầu làm trên cỡ mẫu nhỏ để phân tích hàm lượng đường, muối, chất béo của một số thực phẩm chế biến và đồ uống không còn chưa có thông tin dinh dưỡng trên nhãn thực phẩm được bán trên thị trường, do vậy kết quả nghiên cứu chỉ cung cấp bằng chứng trên quy mô nhỏ và chưa ngoại suy ra được với tất cả các sản phẩm thực phẩm được bán trên thị trường.

III. KẾT QUẢ

3.1. Thông tin chung của thực phẩm chế biến và đồ uống không còn thu thập

Bảng 1. Danh mục đồ uống không còn thu thập

STT	Loại đồ uống	Quy cách đóng gói	Giá (1.000 VNĐ)	Xuất xứ
1	Nước yến đóng lon	lon	9	Việt Nam
2	Nước chanh ép	chai 1 lít	20 - 30	Việt Nam
3	Nước cam ép	chai 1 lít	20 - 30	Việt Nam
4	Nước ổi đào ép	chai 1 lít	20 - 30	Việt Nam
5	Nước chanh dây ép	chai 1 lít	20 - 30	Việt Nam
6	Nước chanh muối công ty A	chai 350 ml	15	Việt Nam
7	Nước chanh muối công ty B	chai 350 ml	15	Việt Nam
8	Nước rau câu thạch	3 chai 100ml/vi	20	Việt Nam
9	Yến xào vị A	chai 100 ml	35-40	Việt Nam
10	Yến xào vị B	chai 100 ml	35-40	Việt Nam
11	Nước ép táo	chai 750 ml	87,6	Việt Nam
12	Nước ép nho	chai 750 ml	87,6	Việt Nam
13	Nước uống thảo mộc vị A	chai 250 ml	38	Việt Nam
14	Nước uống thảo mộc vị B	chai 250 ml	38	Việt Nam
15	Nước uống thảo mộc vị C	chai 250 ml	38	Việt Nam
16	Nước uống đóng chai	chai 100 ml	30,7	Việt Nam
17	Nước soda vị A	lon 350 ml	10	Việt Nam
18	Nước soda vị B	lon 350 ml	10	Việt Nam

Tất cả 18 đồ uống không cồn thu thập đều không có thông tin về thành phần dinh dưỡng trên bao gói của sản phẩm; 100% các sản phẩm có xuất xứ Việt Nam.

Có nhiều loại đồ uống chứa các thành phần dưỡng chất quý (yến xào, thảo mộc) được bày bán với giá thành cao.

Bảng 2. Danh mục thực phẩm chế biến thu thập

STT	Loại thực phẩm	Quy cách đóng gói	Giá (1.000 VNĐ)	Xuất xứ
1	Phô mai que	gói 300g để đông lạnh	90	Việt Nam
2	Khoai lang kén	gói 250g để đông lạnh	50,5	Việt Nam
3	Há cảo	gói 300g để đông lạnh	42,5	Việt Nam
4	Chả giò rế con tôm	gói 300g để đông lạnh	45,5	Việt Nam
5	Chả nậm	gói 300g để đông lạnh	60	Việt Nam
6	Tôm viên	gói 300g để đông lạnh	40-80	Việt Nam
7	Xúc xích bò	ăn liền, gói 400g	30	Việt Nam
8	Khô gà	hộp 200g ăn liền	60-90	Việt Nam
9	Khô cá	hộp 150g ăn liền	60 90	Việt Nam
10	Lạp xưởng	túi 500g	97,5	Việt Nam
11	Ô mai vị Mận	hộp 200g ăn liền	50	Việt Nam
12	Ô mai vị Cóc	hộp 200g ăn liền	50	Việt Nam
13	Ô mai vị Sầu	hộp 200g ăn liền	50	Việt Nam
14	Ô mai vị Mơ	hộp 200g ăn liền	50	Việt Nam
15	Ngô sấy	Gói 150g ăn liền	40	Việt Nam
16	Ngô chiên giòn	gói 500g ăn liền	40	Việt Nam
17	Tempura cá	gói 225g để đông lạnh	50,2	Việt Nam
18	Viên hải sản rau củ	gói 300g để đông lạnh	60	Việt Nam

Các sản phẩm thực phẩm chế biến sẵn phổ biến với 2 nhóm thực phẩm đó là nhóm đã qua chế biến 1 lần, được cấp đông và cần làm nóng lại trước khi

ăn và nhóm thực phẩm ăn liền, nhóm này thường phổ biến với các sản phẩm nhiều gia vị và sấy khô; 100% các sản phẩm có xuất xứ Việt Nam.

Kết quả xét nghiệm hàm lượng đường, muối, chất béo**Bảng 3. Kết quả phân tích hàm lượng đường tổng của 18 mẫu đồ uống không cồn**

STT	Mã mẫu	Đường (g/100ml)	% so với khuyến nghị mức tiêu thụ hàng ngày của WHO (50g/ngày)
1	ĐU-01	8,71	17.4
2	ĐU-02	9,92	19.8
3	ĐU-03	10,00	20,0
4	ĐU-04	9,89	19.8
5	ĐU-05	11,23	22.5
6	ĐU-06	3,96	7.9
7	ĐU-07	3,11	6.2
8	ĐU-08	8,11	16.2
9	ĐU-09	9,79	19.6
10	ĐU-10	10,12	20.2
11	ĐU-11	8,38	16.76
12	ĐU-12	11,53	23.1
13	ĐU-13	11,59	23.2
14	ĐU-14	4,02	8.04
15	ĐU-15	4,97	9.94
16	ĐU-16	3,24	6.48
17	ĐU-17	8,96	17.92

Hàm lượng đường trong các mẫu đồ uống có giá trị trong khoảng từ 3,11 đến 11,59 g đường/100 mL; có 4/18 mẫu có hàm lượng đường cao đáp ứng

từ 20,2% - 23,2 lượng đường tiêu thụ hàng ngày theo khuyến cáo của WHO (50 g đường/ngày).

Bảng 4. Kết quả xét phân tích hàm lượng muối trong mẫu thực phẩm

STT	Mã	Hàm lượng muối ăn (g/100g)	% so với khuyến nghị mức tiêu thụ hàng ngày của WHO (5g/ngày)
1	TP-01	0,56	11,2
2	TP-02	0,52	10,4
3	TP-03	0,29	5,8
4	TP-04	0,49	9,8
5	TP-05	0,22	4,4
6	TP-06	0,89	17,8
7	TP-07	0,86	17,2
8	TP-08	4	80
9	TP-09	2	40
10	TP-10	2,24	44,8
11	TP-11	< 0.05	-
12	TP-12	< 0.05	-
13	TP-13	1,46	29,2
14	TP-14	1,47	29,4
15	TP-15	0,12	2,4
16	TP-16	1,73	34,6
17	TP-17	0,39	7,8
18	TP-18	0,89	17,8

Hàm lượng muối trong các mẫu thực phẩm có giá trị trong khoảng 0,12 - 4 g/100g; có 4/18 mẫu có hàm lượng

muối cao, đáp ứng từ 34,6% - 80,0% lượng muối tiêu thụ hàng ngày theo khuyến cáo của WHO (5 g muối/ngày).

Bảng 5. Kết quả phân tích hàm lượng chất béo trong các mẫu thực phẩm

STT	Mã	Chất béo toàn phần (g/100g)	% so với khuyến nghị mức tiêu thụ trung bình hàng ngày cho người trưởng thành Việt Nam (55 g/ngày)
1	TP-01	6,72	12,2
2	TP-02	12,67	23,0
3	TP-03	5,82	10,6
4	TP-04	5,69	10,3
5	TP-05	24,8	45,1
6	TP-06	15,99	29,1
7	TP-07	12,07	21,9
8	TP-08	6,59	11,2
9	TP-09	14,65	26,6
10	TP-10	43,8	79,6
11	TP-11	0,28	0,5
12	TP-12	0,08	0,1
13	TP-13	0,31	0,6
14	TP-14	0,12	0,2
15	TP-15	19,53	35,5
16	TP-16	19,74	35,9
17	TP-17	2,18	4,0
18	TP-18	11,47	20,9

Hàm lượng chất béo trong các mẫu thực phẩm có từ 0,08 - 43,8 g/100g; có 4/18 mẫu có hàm lượng chất béo cao, đáp ứng từ 35,5% - 79,6% khuyến nghị mức tiêu thụ chất béo trung bình hàng ngày cho người trưởng thành Việt Nam (55 g béo/ngày).

BÀN LUẬN

Đường tuy cung cấp năng lượng nhưng không cung cấp các chất dinh dưỡng như nhiều loại thực phẩm khác. Đường tạo vị ngọt nên được dùng là nguyên liệu để chế biến nhiều loại thực

phẩm công nghiệp. Việc tiêu thụ nhiều đường gây nhiều tác hại cho sức khỏe cá thể cũng như cộng đồng. Đường có mặt trong hầu hết các loại đồ uống không cồn, bánh kẹo và nhiều thực phẩm chế biến sẵn khác. Tiêu thụ nhiều đường làm tăng nguy cơ béo phì và các bệnh không lây nhiễm như đái tháo đường, tim mạch, sâu răng, suy giảm hệ thống miễn dịch..... WHO khuyến cáo người lớn và trẻ em giảm lượng đường tự do (bao gồm đường cả đường đơn và đường đôi được thêm vào đồ ăn, thức uống từ quá trình nấu nướng, sản xuất, chế biến hay có sẵn trong một số thực

phẩm như một ong, siro, nước ép trái cây) xuống dưới 10% tổng năng lượng tiêu thụ hằng ngày tương đương với khoảng 50 g (12 muỗng cà phê) ở mức tiêu thụ 2000 kcal/ngày. Và sẽ có lợi hơn nữa cho sức khỏe nếu có thể giảm xuống dưới 5%, tổng calorie tiêu thụ hàng ngày [7, 8].

Muối ăn hay trong dân gian còn gọi đơn giản là muối là một khoáng chất, được con người sử dụng như một thứ gia vị thêm vào thức ăn. Trong tự nhiên, muối ăn bao gồm chủ yếu là clorua natri (NaCl), nhưng cũng có một ít các khoáng chất khác (khoáng chất vi lượng). Khi nói tới hàm lượng muối trong cơ thể, hàm lượng natri là yếu tố được quan tâm hàng đầu. Muối có vai trò quan trọng đối với cơ thể bởi muối là nguồn cung cấp chính lượng Natri cần thiết cho cơ thể. Thiếu muối có thể gây chuột rút, hoa mắt, chóng mặt, hôn mê thậm chí tử vong. Tầm quan trọng là vậy nhưng sử dụng quá nhiều muối có thể gây những tác hại tới sức khỏe. Chế độ ăn thừa muối làm tăng nguy cơ mắc tăng huyết áp và các bệnh tim mạch có liên quan, đặc biệt là đột quỵ và nhồi máu cơ tim. Tổ chức Y tế thế giới khuyến cáo, mỗi người chỉ nên dùng 5gr muối/người/ngày, tương đương với khoảng một muỗng cà phê muối [9].

Chất béo là một trong ba chất sinh năng lượng cho cơ thể con người. Nó đảm nhiệm vai trò quan trọng trong việc xây dựng cấu trúc của cơ thể: cấu tạo màng tế bào, hỗ trợ sự phát triển của trí não, xương, thị giác, hệ miễn dịch... Chất béo giúp cơ thể tăng cường hấp thu các loại vitamin tan trong chất béo (vitamin A, D, E, K). Chất béo là nguồn thiết yếu trong chế độ ăn, tuy nhiên nhu

cầu chất béo là vừa phải, chỉ nên chiếm 20 - 25% nhu cầu năng lượng, không nên vượt quá 25%. Theo khuyến nghị mức tiêu thụ chất béo trung bình hàng ngày cho người trưởng thành Việt Nam là 55 g béo/ngày [8].

Kết quả nghiên cứu cho thấy hàm lượng đường trong các mẫu đồ uống có giá trị từ 3,11 đến 11,59 g đường/100 ml, mẫu có hàm lượng đường cao nhất chiếm tới 23,2% nhu cầu hàng ngày. Hàm lượng muối trong các thực phẩm có giá trị từ 0,12 - 4 g/100g. Hàm lượng muối trong 100 g thực phẩm trong mẫu có hàm lượng muối cao nhất chiếm tới 80,0% so nhu cầu hàng ngày.

Hàm lượng đường và muối trong nhóm đồ uống, thực phẩm được chọn ở mức cao có thể giải thích do thói quen ăn uống nhiều gia vị của người Việt, đặc biệt thói quen thích ăn ngọt và mặn [3, 4]. Những thực phẩm và đồ uống này được bày bán phổ biến tại các hệ thống siêu thị lớn cho thấy mức độ tiêu dùng cao. Để thu hút quan tâm, mua sắm của người dân các sản phẩm này cần đáp ứng được nhu cầu và sở thích tiêu dùng ăn uống của khách hàng. Do vậy, việc hàm lượng muối và đường trong các loại thực phẩm chế biến và đồ uống không còn cao được hiểu là để đáp ứng và phù hợp với thị hiếu mua sắm, ăn uống của người tiêu dùng Việt. Nghiên cứu năm 2019 tại 5 tỉnh về thói quen người tiêu dùng cho thấy có 56,8% khách hàng quyết định mua sản phẩm là do gia đình đã dùng và thích, cao hơn yếu tố giá (50,5%) [10].

Hàm lượng chất béo trong thực phẩm cũng ở mức đáng chú ý. Hàm lượng chất béo trong các mẫu thực phẩm có từ 0,08 - 43,8 g/100g. Hàm lượng chất

béo trong 100 g thực phẩm trong mẫu có hàm lượng chất béo cao nhất chiếm tới 79,6% so nhu cầu hàng ngày. Các loại thực phẩm được thu thập có nhiều sản phẩm thuộc nhóm đồ ăn ưa thích của giới trẻ, các thực phẩm ăn liền, thức ăn nhanh dùng trong các bữa ăn phụ hay cả bữa ăn chính. Thức ăn nhanh được thiết kế từ những thực phẩm giàu năng lượng nhằm cung cấp dinh dưỡng cần thiết cho một ngày lao động nhẹ. Đây là một đặc trưng của lối sống công nghiệp hiện đại bận rộn, việc ăn uống cần ít thời gian và công sức nên được giới trẻ ưa chuộng. Đặc điểm chung của thức ăn nhanh là nhiều đạm, nhiều béo, nhiều năng lượng, ít rau và thường có hàm lượng chất béo chuyển hóa cao.

Việc các thực phẩm chưa có thông tin dinh dưỡng trên nhãn thực phẩm được lựa chọn nghiên cứu chủ yếu là các sản phẩm nội địa trong nước có thể được lý giải do hiện tại Việt Nam đã có nhiều quy định về việc ghi nhãn hàng hóa nhưng mới chỉ có một hướng dẫn tiêu chuẩn quốc gia về ghi nhãn dinh dưỡng. Các quy định về ghi nhãn hàng hoá chỉ bắt buộc công bố tên sản phẩm, xuất xứ sản phẩm, hạn sử dụng, chưa bắt buộc công bố các thông tin dinh dưỡng như giá trị năng lượng, hàm lượng protein, chất béo, cacbohydrat tiêu hóa được, đường tổng số. Ghi nhãn dinh dưỡng hiện vẫn còn phụ thuộc vào sự tự nguyện của doanh nghiệp và nhà sản xuất trong khi việc ghi nhãn hàng hóa đã trở thành quy định bắt buộc. Tương tự vậy, Việt Nam cũng chưa có các quy định cho các tiêu chuẩn liên quan đến môi trường thực phẩm lành mạnh như một số nước trong khu vực Châu Á như Thái Lan, Hồng Kông, Singapore như: (1) Các quy định

nhãn báo hiệu thực phẩm có lợi cho sức khỏe; (2) Quy định liên quan đến hạn chế quảng cáo, tiếp thị, kinh doanh các sản phẩm chứa nhiều muối; (3) Chính sách khuyến khích các doanh nghiệp và người dân sản xuất, cung cấp và tiêu thụ các thực phẩm có lợi cho sức khỏe. Hơn nữa, hiện nay hoạt động truyền thông giáo dục sức khỏe còn rất hạn chế nên người tiêu dùng cũng chưa biết mức độ quan trọng của nhãn mác dinh dưỡng sản phẩm khi tiêu dùng [6].

IV. KẾT LUẬN

Hàm lượng đường trong các mẫu đồ uống có giá trị từ 3,11 đến 11,59 g đường/100 ml, mẫu có hàm lượng đường cao nhất chiếm tới 23,2% nhu cầu hàng ngày. Hàm lượng muối trong các thực phẩm có giá trị từ 0,12 - 4 g/100g. Hàm lượng chất béo trong các mẫu thực phẩm có từ 0,08 - 43,8 g/100g. Hàm lượng muối, chất béo trong 100 g thực phẩm trong mẫu có hàm lượng muối, chất béo cao nhất chiếm tới 80,0% và 67,4% tương ứng so nhu cầu hàng ngày.

100% các mẫu thực phẩm chế biến, đồ uống không cồn chưa có thông tin dinh dưỡng trên nhãn thực phẩm đều có nguồn gốc từ các nhà sản xuất nội địa Việt Nam.

KHUYẾN NGHỊ

Cần xây dựng quy định ghi thông tin dinh dưỡng bắt buộc trên nhãn hàng hóa sản phẩm thực phẩm để giúp người tiêu dùng tìm hiểu và đưa ra quyết định lựa chọn thực phẩm lành mạnh hơn. Tăng cường truyền thông giáo dục kiến thức về dinh dưỡng hợp lý, lựa chọn thực phẩm

lành mạnh và cách đọc thông tin dinh dưỡng trên nhãn thực phẩm cho người dân. Truyền thông và tạo cơ chế chính sách để động viên, khuyến khích các nhà sản xuất trong nước sản xuất thực phẩm, đồ uống lành mạnh hơn và thực hiện việc ghi nhãn dinh dưỡng đầy đủ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Allender S, Lacey B, Webster P, et al. (2010). *Level of urbanization and non-communicable disease risk factors in Tamil Nadu, India*. Bulletin of the World Health Organization. 88 (4): 297-304.
- WHO. (2012). *Noncommunicable diseases in the South-East Asia Region, 2011: situation and response*.
- Bộ Y tế. (2015). *Điều tra quốc gia yếu tố nguy cơ bệnh không lây nhiễm Việt Nam*.
- WHO. (2017). *Fiscal tools to reduce sugar sweetened beverage consumption in Viet Nam*.
- Baltas G. (2001). *Nutrition labeling: issues and policies*. Eur J Mark, 35(5/6), 708 -721.
- Nguyễn Thị Hồng Diễm và cs. (2020). *Tổng quan các văn bản chính sách về ghi nhãn dinh dưỡng*. Tạp chí Y tế công cộng. Số 51 tháng 3/2020, tr. 6-15.
- WHO. (2018). *Guideline: Sugars intake for adults and children*, pp. 16
- Viện Dinh dưỡng. (2016). *Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam*. Nhà xuất bản y học, Hà Nội.
- WHO. (2012). *Guideline: Sodium intake for adults and children*, pp 1–56.
- Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế. (2019). *Thói quen của người dân liên quan đến ghi nhãn dinh dưỡng tại 5 tỉnh*.

Summary

INVESTIGATION OF SUGAR, SALT AND FAT CONTENT IN PROCESSED FOOD AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES

The consumption of processed foods that were high in sugar, sodium and fat could contribute to the increase in the rate of nutritional-related non-communicable diseases such as diabetes, hypertension, cardiovascular diseases, overweight, and obesity. The content of sugar, salt and fat in processed foods and non-alcoholic beverages affects the quality of people's diet. **Objective:** To analyze the sugar, salt, and fat content of common processed foods and non-alcoholic beverages without nutritional information on food labels sold at supermarkets and retail stores. **Methods:** Testing food samples. **Results:** Sugar content in beverage samples ranged from 3.11g to 11.59 g/100 ml, in which the highest sugar content among these samples was accounted for 23.2% of daily requirement. Salt content in foods ranged from 0.12g - 4g/100g. The sample with the highest salt was accounted for 80.0% of the daily requirement. Fat content in food samples ranged from 0.08g to 43.8 g/100g, the sample with the highest fat content in 100 g of the food was accounted for 79.6% of the daily requirement.

Keywords: *Processed foods, non-alcoholic beverages, sugar content, salt content, fat content.*