

減糖新主張 健康好生活

每日添加糖攝取量不宜超過總熱量10%



以成人每日攝取熱量2000大卡計算，

糖攝取應低於200大卡，

以1公克糖熱量4大卡計算，

一天糖攝取量應少於50公克。

例：一杯「全糖」珍珠奶茶700毫升，
含糖量近62公克，幾乎一天一杯就糖量
爆表。



攝取過多糖的壞處？

糖攝取過多，除了容易蛀牙
外，還會誘發胰島素抗性，
增加肥胖、代謝症候群、罹
患心血管疾病及癌症的風險
，並加速身體老化。

多喝水、少喝含糖飲料

1. 購買飲料時宜選擇無糖或少糖。
2. 多以無糖茶水或白開水取代含糖飲料。
3. 用餐時選擇天然水果取代甜點。



衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration.
Ministry of Health and Welfare

肥胖防治網



臺南市政府衛生局 關心您

國民健康署運用菸捐經費支應 (廣告)