

喝的健康

新減糖運動

遠離肥胖及慢性疾病

無糖
最好了



健康
苗條



無糖

微糖
(3分糖)

半糖

少糖
(8分糖)

全糖

蛀牙

代謝
異常

焦慮

倦怠

易怒

肥胖

營養
失調

正餐
吃不下

※ 購買飲料時宜選擇無糖或少糖

※ 白開水取代含糖飲料

※ 用餐時選擇天然水果取代甜點



喝白開水，最好了，最棒了

◎ 依據國民健康署「國民飲食指標」建議，來自添加糖的熱量應低於每日總熱量的10%