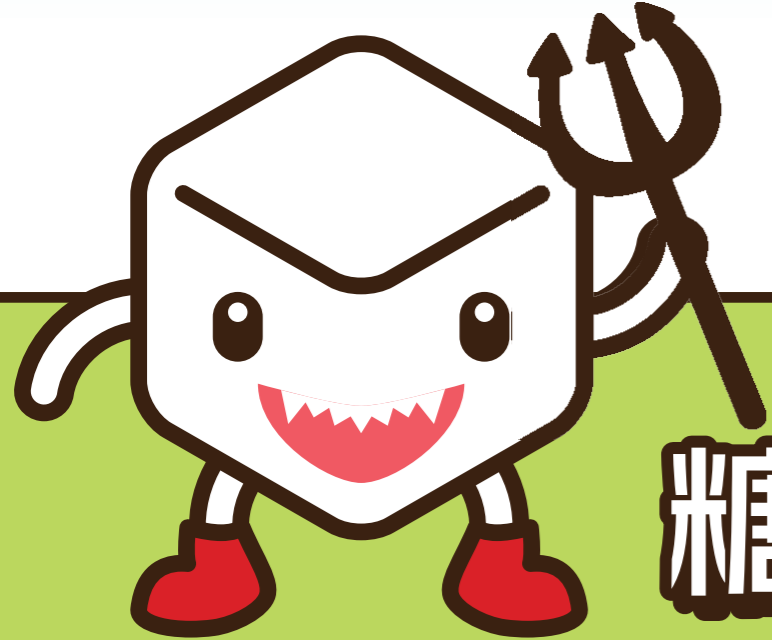


# 減糖飲食 保健康



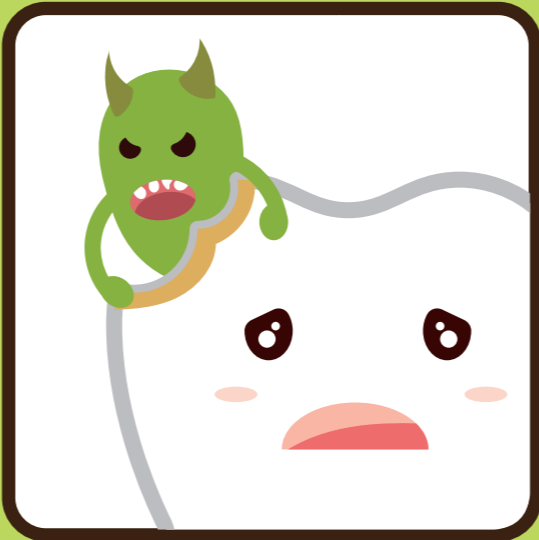
## 糖的5大危害



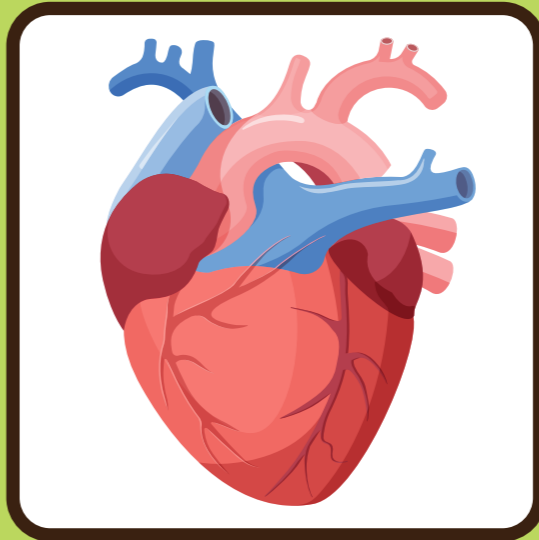
① 肥胖



② 代謝症候群



③ 齲齒



④ 心血管疾病風險



⑤ 身體老化

## 減糖4撇步



### 看 清糖含量

包裝食品營養標示以「每一份量(或每份)」及「每100公克(或毫升)」標示，並加註該產品每包裝所含之份數，應仔細看清楚並聰明換算；例如1罐481毫升新鮮屋茶飲，標示每份含16.8公克的糖及每100毫升含7公克的糖，並加註該茶飲每1份量指240.5毫升、該包裝含2份，經換算則1罐含有33.6公克的糖。



### 多喝白開水

水能止渴消暑且有利於人體新陳代謝，每天至少喝1500毫升的白開水，從事戶外活動時，應隨時補充水分以預防中暑或脫水。



### WHO 建議

每日糖攝取量不超過一天熱量總和的**10%**，如果可以低於**5%**更好！

### 天天原味乳

適量飲用原味乳品獲得豐富鈣質、蛋白質及維生素等營養，且原味乳品之糖含量主要來自乳糖，應選購原味乳品取代調味乳。



### 果然好好喝

可在白開水中加入少量檸檬片及新鮮水果提味，不妨在家製備裝入環保壺中，以方便隨身攜帶飲用。

