



超級比一比 誰最甜?



以下為飲品的含糖量：



礦泉水1罐600cc
熱量0卡/含糖量0克=0顆方糖



代糖可樂1罐355cc
熱量0卡/含糖量0克=0顆方糖



無糖茶飲1罐600cc
熱量0卡/含糖量0克=0顆方糖



奶茶1罐250cc
熱量100卡/含糖量20克=4顆方糖



紅茶1罐300cc
熱量110卡/含糖量27克=5.5顆方糖



運動飲料1罐345cc
熱量100卡/含糖量25克=5顆方糖



沙士1罐350cc
熱量147卡/含糖量35克=7顆方糖



果菜汁1罐250cc
熱量100卡/含糖量25克=5顆方糖



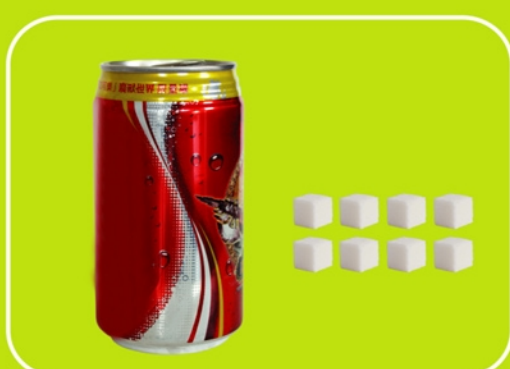
發酵乳1罐100cc
熱量72卡/含糖量16.7克=3.5顆方糖



發酵乳1罐170cc
熱量115卡/含糖量27克=5.5顆方糖



發酵乳1罐300cc
熱量162卡/含糖量37.5克=7.5顆方糖



含糖可樂1罐355cc
熱量150卡/含糖量40克=8顆方糖



中杯含糖飲料1罐約500cc
熱量200卡/含糖量50克=10顆方糖



大杯含糖飲料1罐約700cc
熱量280卡/含糖量70克=14顆方糖

營養師愛的叮嚀

飲料含有糖份，容易蛀牙，會影響兒童的發育，導致肥胖，為了健康，請拒絕垃圾飲料，聰明的選擇白開水或無糖飲品。



台中縣縣長 黃仲生
衛生局局長 祝年豐

關心您

◎若有飲食問題歡迎來電洽詢，台中縣衛生局—社區營養師群 (04) 25275300轉3423