

臺北市信義區健康服務中心

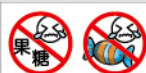
# 認識含糖飲料 健康飲食

人工果糖

又稱 **玉米果糖糖漿、高果糖糖漿**  
成本低且飲料常用的添加物

長期飲用容易導致  
**腹部肥胖、脂肪肝、糖尿病  
心臟病、痛風等慢性病  
影響學習力**

有百害無一利，讓我們一起來  
檢視常喝的飲料吧！



信義區健康服務中心 關心您

廣告

每日省下飲料錢  
存下健康與財富



每月花費：  
50元/杯x30天  
=1,500元

一年花費：  
1,500x12個月  
=18,000元

# 預防代謝症候群

✓ 健康飲食原則  
天然、全穀、3蔬2果，  
遠離垃圾食物

✓ 週週運動150分鐘



信義區運動地圖

✓ 維持腰圍  
女性不超過80公分  
男性不超過90公分

✓ 補充水份  
白開水天然最好

# 認識飲料中的 醣類熱量

營養標示

成份：果糖、色素	
熱量	285大卡
蛋白質	6.0公克
脂肪	8.0公克
飽和脂肪	5.6公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	47.2公克
糖	45.6公克
鈉	252毫克

5公克碳水  
化合物熱量

=20大卡  
=1顆方糖



信義區健康服務中心 關心您

廣告

# 認識含糖飲料 健康飲食

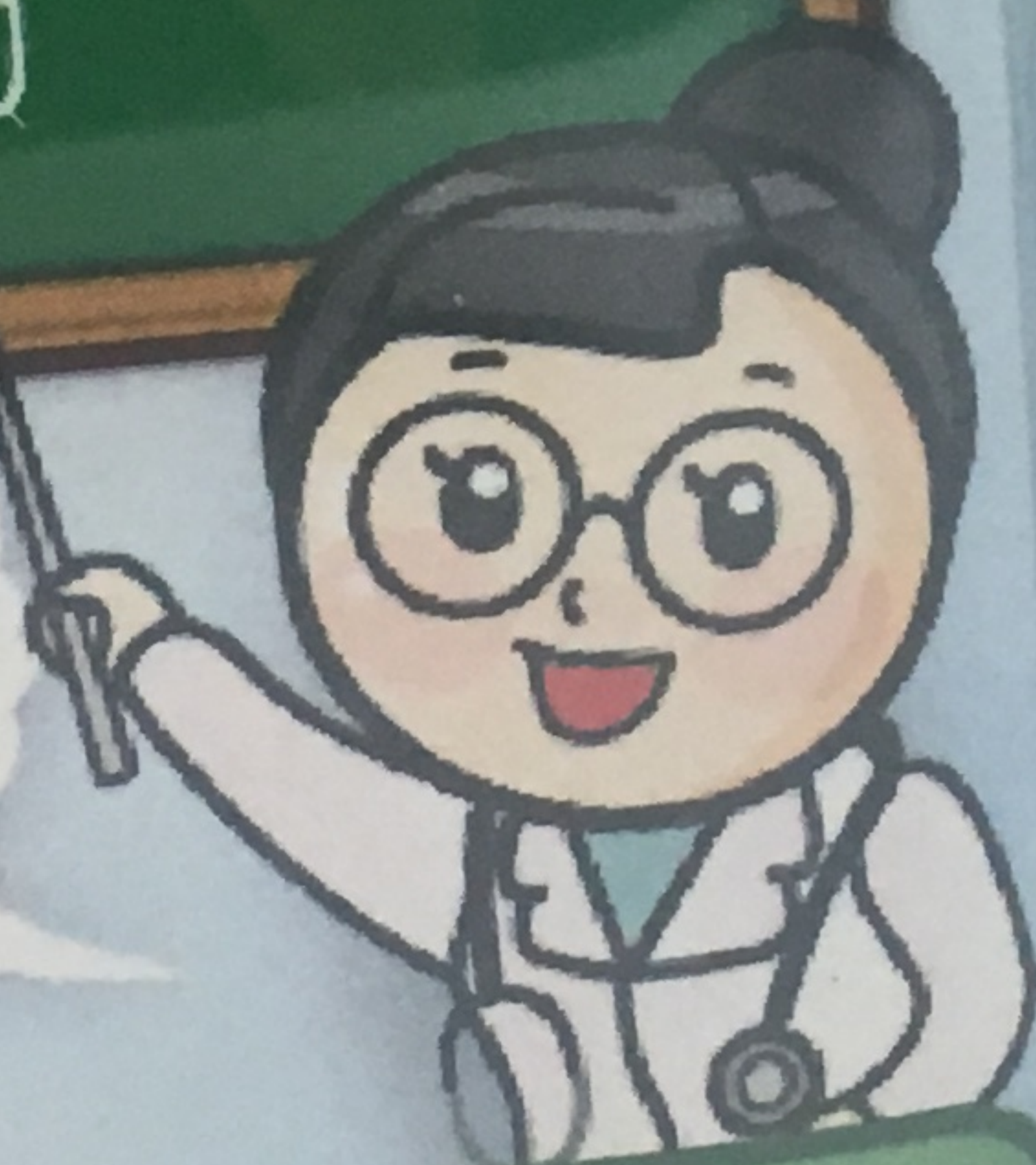
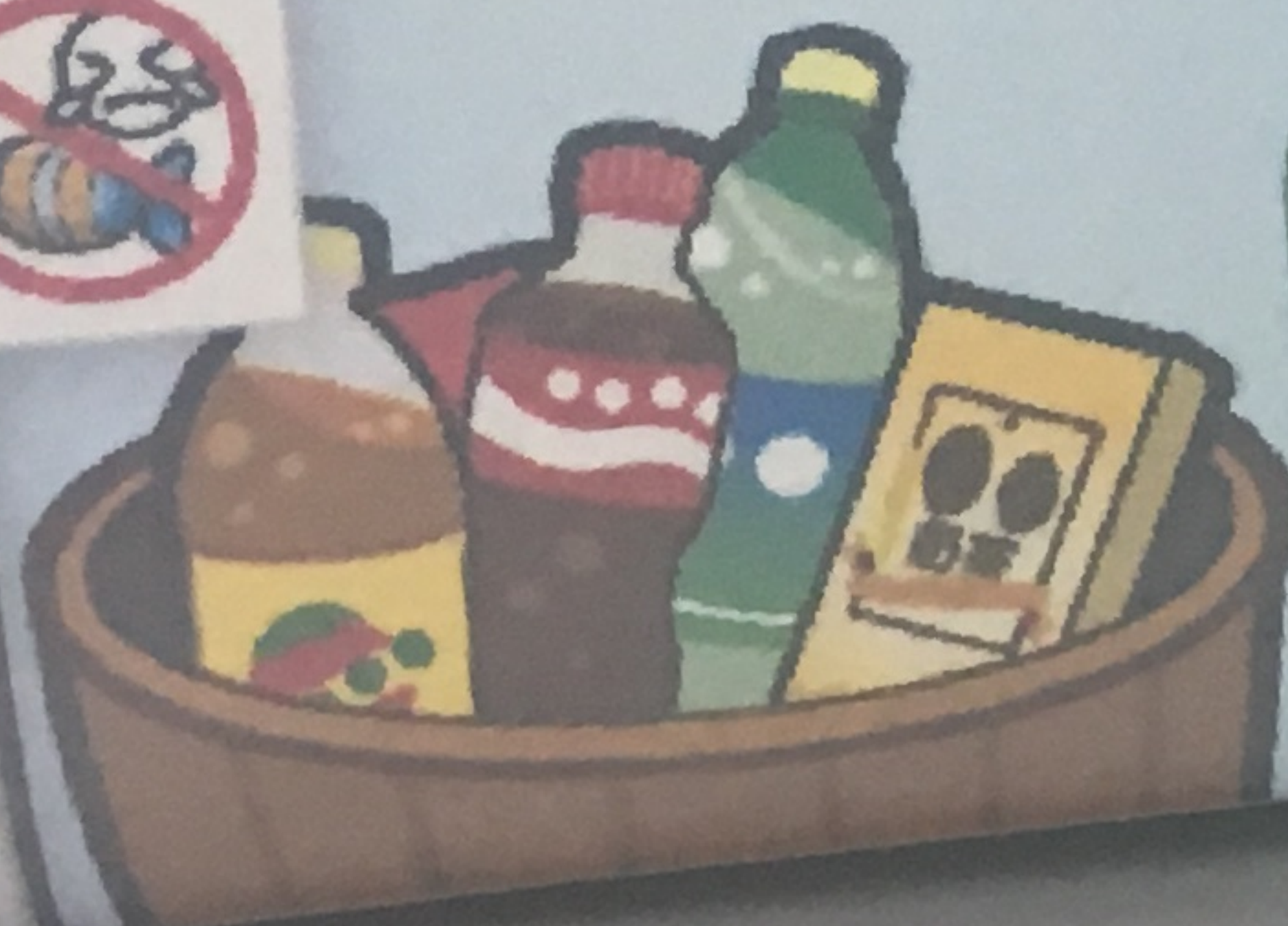
## 人工果糖

又稱 **玉米果糖糖漿**、**高果糖糖漿**

成本低且飲料常用的添加物

長期飲用容易導致  
腹部肥胖、脂肪肝、糖尿病  
心臟病、痛風等慢性病  
影響學習力

有百害無一利，讓我們一起來  
檢視常喝的飲料吧！



# 認識飲料中的 醣類熱量

## 營養標示

**×** 成份：果糖、色素

熱量	285大卡
蛋白質	6.0公克
脂肪	8.0公克
飽和脂肪	5.6公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	47.2公克
糖	45.6公克
鈉	252毫克

5公克碳水  
化合物熱量

= 20大卡  
= 1顆方糖

