

減糖宣導- 正確飲食營養

天天五蔬果
多攝取白開水
健康跟著我

抗糖不老化
拒絕含糖飲料
健康有活力



雲林縣衛生局關心您 廣告

您必須知道的知識

請大家一起加入
新減糖生活

- 喝含糖飲料會造成肥胖及多種慢性疾病：多項研究指出，攝取糖不僅會造成肥胖及齲齒，也與代謝症候群有關，可能誘導許多慢性病發生，包括高血壓、血脂異常及糖尿病等非傳染病，並加速身體老化，與癌症、認知能力降低亦有關。

高血壓

血脂異常

糖尿病

肥胖

加速身體老化

癌症

認知能力降低

齲齒

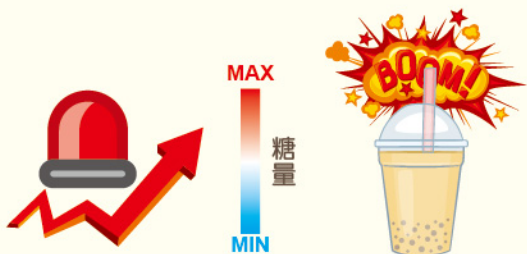
- 攝取糖會影響體內荷爾蒙作用，降低飽足感及進食後的愉悅感，使人吃進更多食物，進而導致肥胖及相關疾病。

- 每日添加糖攝取限量：依據國民健康署「國民飲食指標」修訂草案建議，健康的飲食模式應限制添加糖，且來自添加糖的熱量應低於每日總熱量的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。



- 據國健署調查，「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。



- 購買飲料時宜選擇無糖或少糖：多以無糖茶水或白開水取代含糖飲料。



- 用餐時選擇天然水果取代甜點，因市售甜點中多含大量糖分及熱量。



- 別拿不健康食物作為孩童的獎賞或慶祝，避免購買含糖飲料、糖果、甜食或速食慶生或獎賞，教導孩童選擇對身體健康有幫助的食物，例如新鮮蔬果、鮮奶、糙米飯等，以白開水取代含糖飲料，避免洋芋片、炸雞、速食等高油、高鹽、高熱量，卻容易造成過重或肥胖的食品。



- 天天五蔬果是指每天至少要吃三份蔬菜與兩份水果，蔬菜一份大約是煮熟後半個飯碗的量；水果一份相當於一個拳頭大小。



- 自104年7月31日起，連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料，都應標示全糖之添加量及該糖量所含熱量等資訊。

- 請瀏覽國民健康署肥胖防治網相關正確資訊報您知。

<https://obesity.hpa.gov.tw/TC/index.aspx>