

減糖生活3技巧

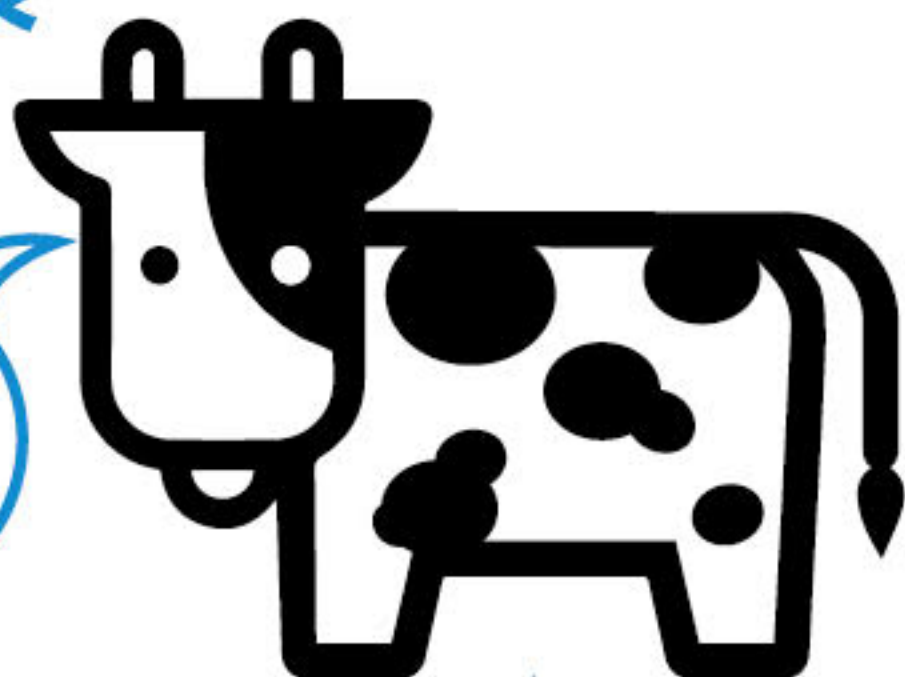
1 飲料聰明選

包裝飲料看標示：
選糖含量標示為0者
最健康



2 原味乳好健康

建議每日應攝取1.5~2杯
(每杯240毫升)原味乳(指鮮乳
、原味保久乳等)



原味乳含鈣質、蛋白質及維生素；
糖含量來自天然的乳糖，非
添加糖

3 喝白開水最好

每日飲用6~8杯白開水



分次喝、小小口、慢慢喝

運動前中後隨時補水



增加「身體活動」5 (有)撇步

1.每週至少**運動五天**
每次維持**30分鐘**



2. **騎單車、走路**

到前一站倒垃圾
或購物

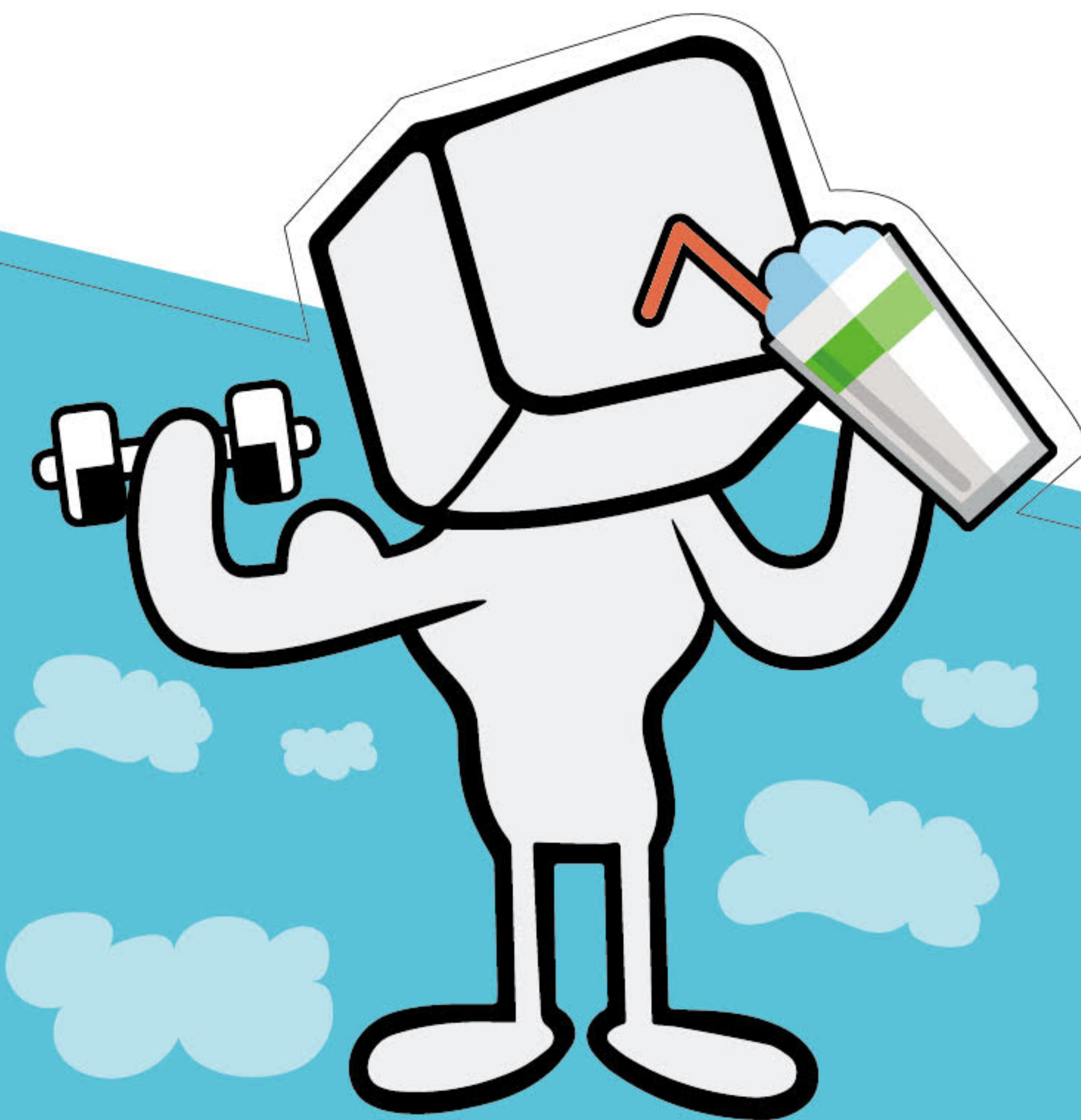


3.(上班、旅遊、出差時)以
多爬梯取代搭電梯

4.餐後
走路10分鐘



5.掃地、拖地、做家事，參加
運動社團 **~Go有趣**



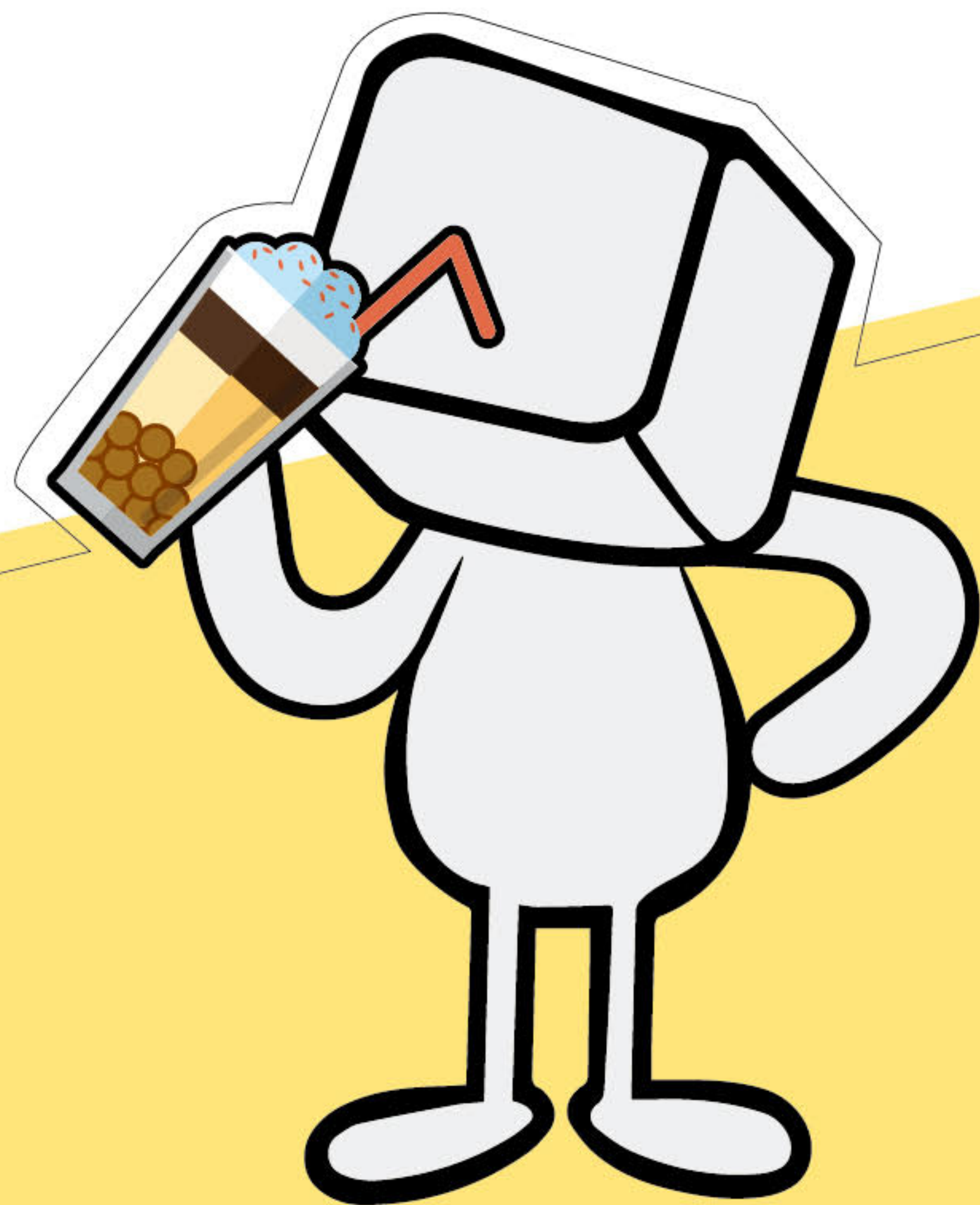
運動人生

健康加分

宜蘭縣政府衛生局 關心您

經費來自菸品健康捐抑注

廣告



「荒糖」人生

油漬一生

宜蘭縣政府衛生局 關心您

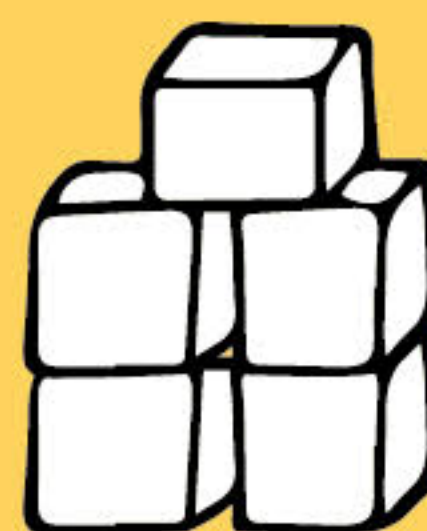
經費來自菸品健康捐抑注

廣告



手搖飲料
包裝飲料

每日熱量參考值
2000大卡
糖攝取量最好不超過
25公克



每日外加糖之熱量依WHO建議
不超過攝取總熱量5%計算(約4~5
顆方糖，每顆方糖含5公克糖，每
公克糖可產生4大卡熱量)。



多多綠茶
全糖
700毫升
每瓶糖含量等同
14顆方糖量

每瓶熱量341大卡



珍珠奶茶
全糖
700毫升
每瓶糖含量等同
12顆方糖量

每瓶熱量653大卡



發酵乳
飲料
俗稱多多
300毫升
每瓶糖含量等同
11顆方糖量

每瓶熱量243大卡



果汁飲料
400毫升
每瓶糖含量等同
10顆方糖量

每瓶熱量192大卡



碳酸
飲料
300毫升
每瓶糖含量等同
7顆方糖量

每瓶熱量139大卡

認識營養標示

營養標示(以乳酸飲料為例)		
每一份量300ml 本包裝含2份		
	每份	每100ml
熱量	120 大卡	40 大卡
蛋白質	0.9 公克	0.3 公克
脂肪	0 公克	0 公克
飽和脂肪	0 公克	0 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	27.8 公克	9.6 公克
糖	27.8 公克	9.6 公克
鈉	30 毫克	10 毫克

內容量:600毫升

1. 每喝100毫升，所獲得的營養素含量等於標示值。
2. 喝入一罐300毫升，所獲得的營養標示等於標示值的3倍， $300/100=3$
3. 喝一罐攝取的熱量， $40 \times 3 = 120$ 大卡

注意：有些產品內有分小包裝，但是不代表一小包裝就是一份喔！

加速身體
老化

糖分攝取過量
造成身體的影響

齲齒

心血管
疾病

肥胖

代謝
症候群

