

# 糖

## 量分級表

/ 含糖飲品盡量少 維持健康多喝水 /

高

### 要少喝

汽水 珍珠奶茶  
乳酸飲料  
稀釋(蔬)果汁



### 偶爾喝

運動飲料 調味乳  
原味優酪乳  
米漿



### 健康喝

白開水  
無糖飲品



低

臺南市政府衛生局 關心您

經費來自菸品健康福利捐 廣告