



減糖 增健康

高糖飲食影響

肥胖、代謝症候群、心血管疾病、蛀牙、加速身體老化並被懷疑可能也會增加癌症風險
註/糖攝取量最好不超過25公克，等同於5顆方糖量

	含糖量 (g)	WHO建議 上限倍數	每瓶熱量 (大卡)	方糖含量 (顆)
 多多綠茶 (700ml)	71.4	3.2倍	341	 14
 珍珠奶茶 (700ml)	61.6	2.7倍	653	 12
 多多發酵乳 (330ml)	55.8	2.5倍	243	 11
 柳橙果汁 (400ml)	48	2.1倍	192	 10
 奶茶 (400ml)	44	2倍	212	 9
 運動飲料 (590ml)	39.6	1.8倍	161	 8

- 會議提供健康盒餐，不贈送含糖飲料、甜點
- 校園老師不以糖果、含糖飲料作為獎勵
- 多喝白開水及低脂鮮乳取代含糖飲料
- 餐飲業者減少烹調用糖，並多利用新鮮水果或無調味水果乾取代餐點中糖的用量
- 採購前看營養標示
- 不應以果汁取代新鮮水果

資料來源/衛生福利部國民健康署

