

夏季減糖生活3技巧

1 喝白開水最好



6-8杯
(240ml/杯)

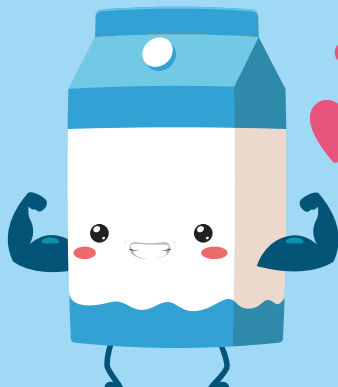
- 成人每日飲用6-8杯水(240ml/杯)
- 國小學童每日至少飲用1500ml水，分次小口慢飲

2 飲料聰明選



選擇標示含糖量0的
飲料或是天然果汁

3 原味乳好健康



- 每日應攝取1.5-2杯原味乳，含鮮乳、原味保久乳
- 不建議飲用含有添加糖之調味乳



童綜合醫院
醫療社團法人
Tungs' Taichung MetroHarbor Hospital

參考資料來源：衛生福利部國民健康署