

拒絕糖成癮/遠離代謝症候群

減糖新生活

糖分被專家警告等同於菸酒，是對國人健康不利的危險因子。攝取過多糖分会造成肥胖、新陳代謝症候群、糖尿病、心血管疾病、中風等文明病。**代謝症候群是糖尿病前身**，遠離代謝症候群威脅，擺脫糖的甜蜜陷阱戒糖對身體好處多多。

五方法無痛減糖

- 1 三餐均衡吃-減少下午茶
- 2 取自然食材-天然有甜味
- 3 改喝無糖茶-茶飲自沖泡
- 4 避免加工品-拒醃製醬料
- 5 減少高油糖-糕餅與零食