

十張圖告訴你

含糖飲料甜蜜的真相



飲料減糖增健康



醣與糖 你分得清楚嗎？


醣



≠






≠



 醣即碳水化合物，包含單醣、雙醣、多醣類、膳食纖維等

 單醣與雙醣之總和
 主要有葡萄糖、果糖、半乳糖、麥芽糖、蔗糖、乳糖等(食藥署定義)

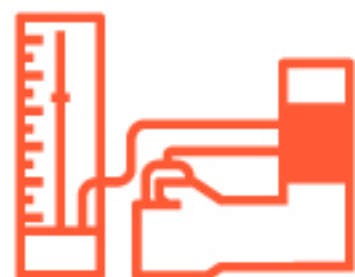
 在製造或製備食物與飲料時額外添加的糖
 包括黑糖、蔗糖、糖霜、葡萄糖、砂糖、白糖、玉米糖漿、蜂蜜、楓糖漿等
 不包括人工甜味劑及自然存在食物內的糖，例如牛奶和水果中的糖

糖吃太多 壞處多多!

若長期攝取添加糖過量，可能會對人體產生各種負面影響：



肥胖



代謝症候群



心血管疾病



脂肪肝



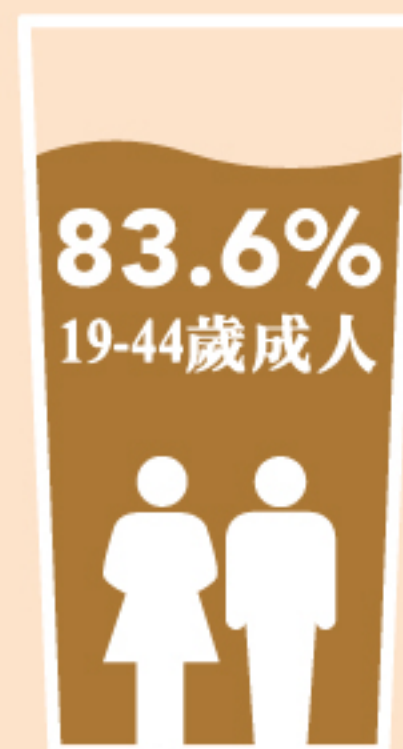
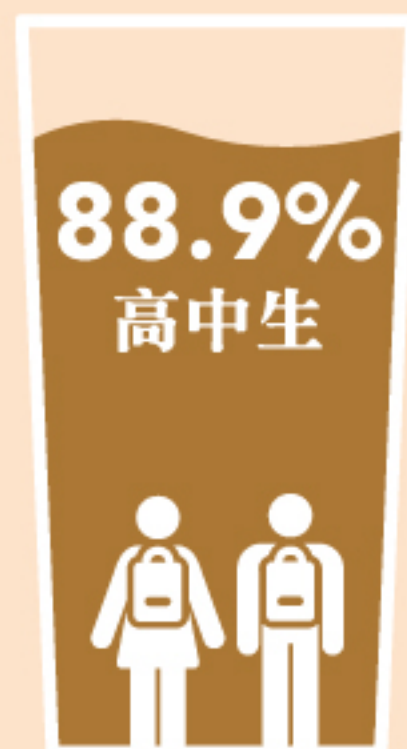
三酸甘油酯與
膽固醇偏高



蛀牙

民眾含糖飲料攝取報報

每週至少喝
1次含糖飲料



根據102-105年「國民營養健康狀況變遷調查」有高達**93.9%**的國中生及**88.9%**的高中學學生、**83.6%**的19-44歲成人每週至少喝1次含糖飲料；
每週有喝含糖飲料者，平均每週喝將近**7**次。

每日添加糖攝取量上限

國民健康署 2018年發布新版國民飲食指標，增列「每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的**10%**」之建議。

$$\begin{array}{c} \mathbf{2000} \\ \text{每日攝取總熱量} \end{array} \times \begin{array}{c} \mathbf{10\%} \\ \text{添加糖不宜超過總熱量10\%} \end{array} \div \begin{array}{c} \mathbf{4} \\ \text{每公克糖4大卡熱量} \end{array} =$$



50公克糖約為10顆方糖(1顆方糖約為5公克糖)

若每日攝取2000大卡，則添加糖攝取不超過**50**公克。

秒懂包裝飲料糖含量

看清標示 聰明換算

1 營養標示			2 營養標示		
每一份量 240.5公克(或毫升) 本包裝含 2 份			每一份量 240.5 公克(或毫升) 本包裝含 2 份		
	每份	每日參考值百分比		每份	每100公克(每100毫升)
熱量	大卡	%	熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	%	蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	%	脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	%	飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	*	反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	%	碳水化合物	公克	公克
糖	16.8 公克	*	糖	16.8 公克	7 公克
鈉	毫克	%	鈉	毫克	毫克
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	%或*	宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	%或*
其他營養素含量	公克、毫克或微克	%或*	其他營養素含量	公克、毫克或微克	%或*

增列「糖」含量

自104年7月1日起，列為強制標示項目，大家就可以知道吃進多少糖。



例如1罐481毫升新鮮屋茶飲標示每1份量為240.5毫升、該包裝含2份，則換算糖含量約為：

$$16.8 \text{ 公克} \times 2 \text{ 份} = 33.6 \text{ 公克}$$

每份糖含量 本包裝所含份數 本包裝含糖總量

$$7 \text{ 公克} \times \frac{481 \text{ 毫升}}{100 \text{ 毫升}} = 33.6 \text{ 公克}$$

每100毫升糖含量 本包裝共481毫升 本包裝含糖總量

即若喝了1罐，就是攝取了33.6公克糖，約為6.7顆方糖(1顆方糖約為5公克糖)。

一杯飲料 糖量超標

700毫升全糖珍珠奶茶
= 12顆方糖



(超標2顆)



700毫升全糖綠茶多多
= 14顆方糖



(超標4顆)



*1顆方糖約為5公克糖

減糖生活3技巧



包裝飲料看標示；
選糖含量標示為0者
最健康。



手搖飲料選無糖或微糖，
少加配料及其他食材。



減糖生活3技巧

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，而非添加糖。



調味乳含添加糖，
不建議攝取。



減糖生活3技巧



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。

製作無添加糖風味飲。
(水果茶、花草茶)



貼心小提醒

1



「吃糖」要小心！
50公克添加糖
(10顆方糖)
就超標

2



包裝飲料
細看營養標示

3



手搖飲料
選無糖或微糖

4



喝白開水最好！
無糖飲取代含糖飲
原味乳取代調味乳

相關網站及
學習資源網址



107年新版
國民飲食指標



國民健康署
減糖宣導影片