



✧ 厚糖毋湯 減糖尚夯 ✧

攝取多糖可能導致的健康問題



導致肥胖



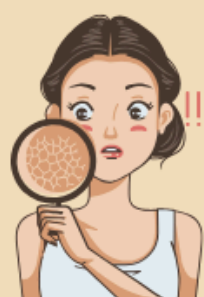
引發認知障礙



改變腸道菌相
免疫力下降



心血管疾病
風險高



加速
皮膚老化



脂肪肝高風險



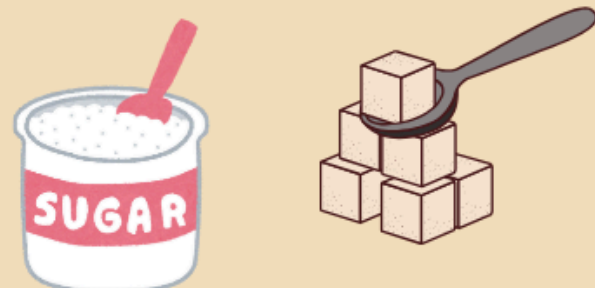
癌症高風險



糖尿病高風險



減糖 / 減醣小撇步



選擇100公克'糖
份小於5g的食物



小心酸的食物常被
加很多糖



多吃低澱粉的蔬菜



增加優質蛋白質



點心改吃適量無調
味堅果



醣類選原型，用餐
最後吃