



! WARNING

小心!

喝含糖飲料會...

糖上癮

肥胖



情緒不穩
波動大



蛀牙



皮膚老化
長青春痘



影響睡眠



專注力及學習力下降

代謝症候群
心血管疾病



減糖生活你可以這樣做

飲品聰明選

1. 細看營養標示，算清含糖量
2. 手搖飲選無糖或微糖
3. 自製無添加糖的風味飲品，如水果茶、花草茶等。

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。



喝白開水最健康!

每日水量：體重*30(C.C)

分次喝、小小口、慢慢喝

運動前中後隨時補水



重要!

國民飲食指標建議每日飲食中添加糖攝取量不宜超過總熱量的10%!