

小心喝含糖飲料會..

糖上癮
負面情緒
情緒不穩
波動大
專注力及
學習力下降

糖

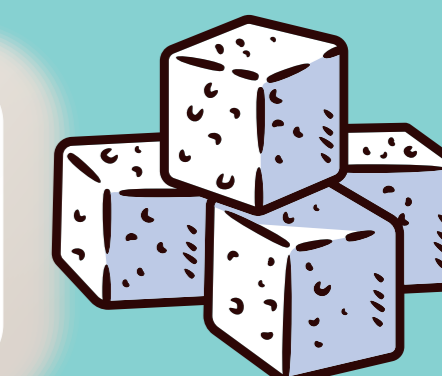
添加物

香料
色素

肥胖
皮膚老化
長青春痘
代謝症候群

減糖飲，你也可以這麼做

★ 注意看標示



買包裝飲料要注意營養標示

細算、看清糖含量

★ 避免糖超標



一天糖攝取上限是總熱量

5% (約25公克)，小心超標

★ 優先選無糖



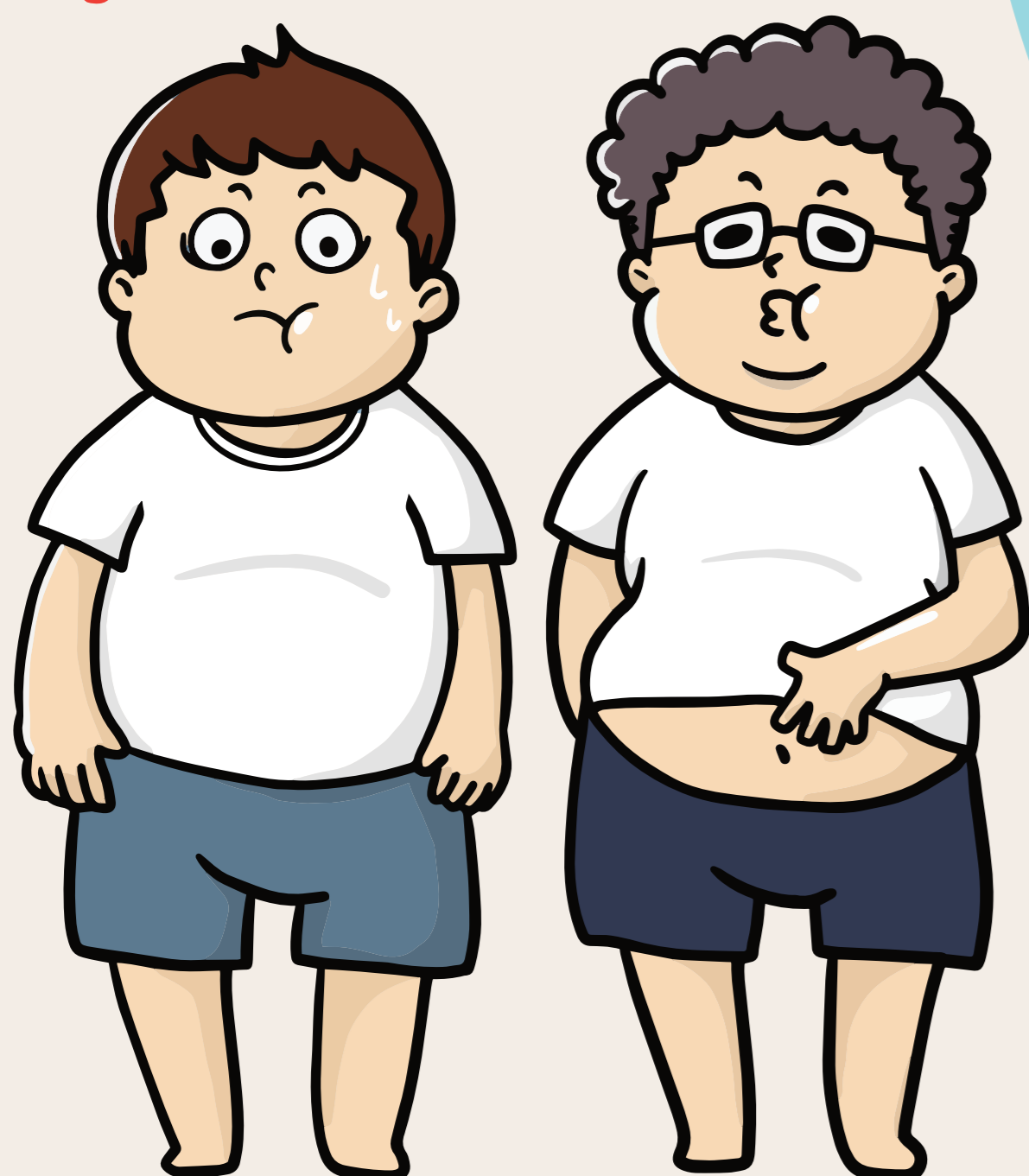
手搖飲料選擇無糖或微糖

無糖飲取代含糖飲，少負擔！

★ 白開水最解渴



喝『白開水』，身體和荷包無負擔~



教育部



董氏基金會