

拒當糖罐子

一、醣與糖的區分？

米飯中存在的「醣」，是身體主要的能量來源，每天要攝取足量。而飲料中的「糖」，若攝取過多會造成肥胖，其攝取量較需被限制

二、糖的攝取上限？

每日飲食中添加糖攝取量不宜超過總熱量的10%。如果每日攝取2000大卡，1公克糖=4大卡，每日糖攝取應低於50克

三、減糖生活三技巧

1. 喝白開水最好
2. 飲料聰明選（選擇無糖優）
3. 原味乳好健康

糖對身體的危害有哪些？



新北食品 關心您

資料參考：衛生福利部