

含糖飲料導致疾病

雖然科學證據顯示含糖飲料與第 2 型糖尿病、心臟病、蛀牙、腎臟疾病、非酒精性肝病和痛風相關，但是含糖飲料業者仍以年輕人、父母及有色人種社區作為客戶目標來增加利潤和品牌忠誠度。

- 美國有 2/3 的兒童及 1/2 的成人每天至少飲用 1 杯含糖飲料。



- 含糖飲料是美國飲食中攝取添加糖的第一大來源。
- 液體糖不會讓身體產生飽足感。
- 但是喝太多含糖飲料卻會增加罹患第 2 型糖尿病、心臟病和蛀牙的風險。

喝多少才算太多？

美國人平均每天消耗約 17 茶匙的添加糖，相當於每年近 60 磅。喝多少才算太多？



美國心臟協會建議攝取量不超過：

- 女性和兒童每天 6 茶匙添加糖
- 男性每天 9 茶匙添加糖



計算容器內的糖含量

第1步：將糖的總克數除以4即是茶匙糖數。

第2步：將茶匙糖乘以份數，即可得到容器內的總茶匙糖數。

範例：27克除以4等於6.75茶匙，乘以2.5份等於容器內有16.875茶匙糖



Nutrition Facts	
Servings Per Container	2.5
Serving Size: 8 fl. oz. (240 ml)	
Amount Per Serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat	0g 0%
Sodium	35mg 2%
Total Carbohydrate	27g 9%
Total Sugars 27g	
Includes 0g Added Sugars	
Protein	0g

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

選擇健康飲品



- 飲用可生飲自來水、瓶裝水
- 或不加糖的蘇打水、不加糖的低脂牛奶或茶或酌量飲用100% 果汁。
- 在飲用水或氣泡水中加入香草、水果、黃瓜、西瓜或您最喜歡的水果調味。
- 隨身攜帶一個水瓶，一整天隨時補充水分。

