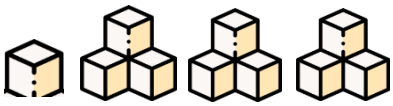
甜蜜的負擔，糖量知多少

➢ 根據國民飲食指標建議

" 每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的10%"

➢ 以每日攝取2000卡計算

精製糖攝取不可超過50公克**(約10顆方糖)**



每500毫升含糖量53公克

相當於10顆方糖

可樂

每500毫升含糖量44公克

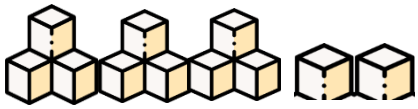
相當於9顆方糖

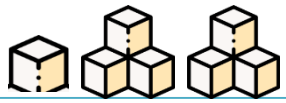
全糖珍奶

25%
還原柳橙果汁

每500毫升含糖量58公克

相當於11顆方糖

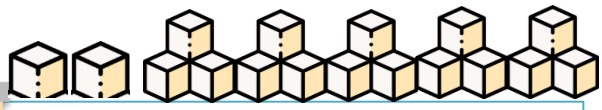


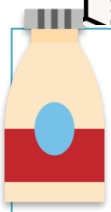


每500毫升含糖量36公克

相當於7顆方糖

咖啡牛奶





每500毫升含糖量85公克

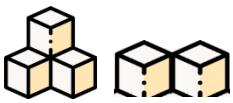
相當於17顆方糖

乳酸飲料(多多)

全糖豆漿

每500毫升含糖量24公克

相當於5顆方糖



參考資料來源:董氏基金會

*每顆市售方糖為5公克