

# 少糖少熱量 天天5蔬果

## 健康跟著我

長期攝取過量糖份容易：

01 蛀牙

04 代謝症候群

02 肥胖

05 心血管疾病

03 脂肪肝

06 專注力與學習力下降

### 糖量不超標 熱量控制好

- 每天攝取糖量不超過每日總攝取熱量10%
- 每日2000大卡熱量，糖量建議不超過50公克
- 大杯(700c.c)全糖珍珠奶茶或綠茶多多就超標

減糖  
小技巧



臺北市政府衛生局 關心您  
Department of Health, Taipei City Government



① 聰明看營養標示

② 健康選無糖飲料

③ 天天5蔬果取代甜食