

# 少啲糖 健康啲

攝取過量糖分可引致蛀牙和體重上升。  
長遠而言，過重和肥胖會增加患上慢性疾病的風險，例如糖尿病和中風。



蛀牙



增加體重



糖尿病  
和中風

世界衛生組織建議幼兒每天的糖分(游離糖)\*攝取量應少於總熱量的10%。

以一位每天攝取1300千卡熱量的4歲男童為例，其每天的游離糖攝取量應少於32.5克(約6.5茶匙)。

\*註：游離糖是指由生產商、廚師或消費者在食物或飲品中添加的單糖(例如葡萄糖、果糖)或雙糖(例如蔗糖、乳糖、麥芽糖)，或天然存在於蜂蜜、糖漿、果汁或濃縮果汁中的糖分；但不包括天然存在於穀物類、蔬菜類、水果類或奶類及代替品中的糖。



建議



不建議



飲清水

其他較健康的選擇  
如清湯、檸檬水、薏米水



飲低脂牛奶



以原個水果  
取代果汁

水果的膳食纖維  
較高，糖分較低



閱讀營養標籤  
和成分表

選擇「低糖」\* 或  
含糖較少的產品

\*(即每100克/毫升不超過5克糖)



於飲品中  
加入糖、  
煉奶或淡奶



選擇添加糖的奶品  
如朱古力奶、果味奶



選擇糖分較高的飲品

如汽水、果味飲品、  
濃縮果汁、  
即沖麥芽飲品

## 飲品糖分大比拼

註：1茶匙糖 ≈ 5克；1杯 ≈ 240毫升



[1杯]

水

[0茶匙糖]



[1杯]

無糖豆漿

[0.5茶匙糖]



[1杯]

即沖麥芽飲品

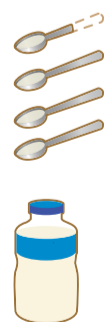
[2.5茶匙糖]



[1杯]

甜豆漿

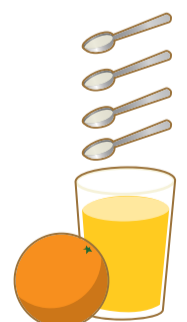
[3.5茶匙糖]



[100毫升]

乳酸菌飲品

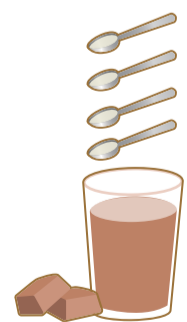
[3.5茶匙糖]



[1杯]

鮮橙汁

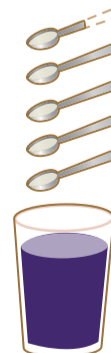
[4茶匙糖]



[1杯]

朱古力奶

[4茶匙糖]



[1杯]

果味飲品

[4.5茶匙糖]



[330毫升]

汽水

[7茶匙糖]



www.startsmart.gov.hk



少啲糖 健康啲

幼營喜動校園  
StartSmart@school.hk



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



衛生署  
Department of Health