

摔掉糖的 “甜蜜负担”

什么是糖类？

糖类指的是在人体内经过消化、吸收分解后成为能量的碳水化合物，为我们身体供能使用。

水果、蔬菜和纯牛奶含天然的糖，但也有一种糖为“游离糖” (free sugars)，以人工方式加入食品中，加强食品的卖相或口感。

过量摄取糖有什么危害？

摄入过多的糖会导致不必要的体重增加，增加罹患第二型糖尿病和肾衰竭的风险。

我每天能摄入多少糖？

根据世界卫生组织2015年推出的指南，建议每日的游离糖摄入量不超过五茶匙 (25克)。



=



=



1茶匙白糖

1茶匙红糖

2/3茶匙蜂蜜

隐藏的糖分

游离糖隐藏在许多食物中,但由于甜味不明显而往往被人们忽略了。以下是一些常被忽视的游离糖来源:



游离糖的各种样貌

- 红糖
- 甘蔗糖
- 玉米糖浆
- 浓缩果汁
- 高果糖玉米糖浆
- 蜂蜜
- 糖蜜
- 枫糖浆
- 果糖
- 葡萄糖
- 麦芽糖
- 蔗糖

* 游离糖不包括水果、蔬菜和纯牛奶中所含的糖分。

购买食品前应先阅读成分表!



做出更健康的选择!

高糖分选择	总含糖量 (茶匙)	较低糖选择	总含糖量 (茶匙)
摩卡咖啡 (250毫升)	2.5	卡布奇诺 (250毫升)	1
咖啡 (Kopi) (250毫升)	4.5	淡奶咖啡, 少糖 (Kopi C Siu Dai)(250毫升)	3
巧克力牛奶 (200毫升)	4	牛奶 (200毫升)	2
冰柠檬茶(300毫升)	5	柠檬茶包, 无添加糖 (300毫升)	0
绿茶 (250毫升)	1.5	乌龙茶 (250毫升)	0
牛奶巧克力 (4小方块, 20克)	2	含90%可可的黑巧克力 (1小方块, 20克)	0.5
香草冰淇淋 (2球, 100克)	4	冻酸奶 (2/3杯, 100克)	2.5
番茄意大利面酱 (1杯, 280克)	3.5	番茄糊 (1杯, 280克)	2.5
榛果巧克力酱 (1汤匙, 19克)	2	花生酱 (1汤匙, 20克)	0.5
牛油蛋糕(1片, 90克)	5.5	蒸海绵蛋糕 (1片, 40克)	2

* 总含糖量: 可能包含了天然糖和游离糖

* 资料来源: Energy & Nutrient Composition of Food, Health Promotion Board, 2011

注意您的食用份量, 并选择少糖或无糖。



如何阅读营养成分标签

2. 这一栏显示包装里含有多少份食物

速溶咖啡		
营养信息		
每包份量: 40 食用份量: 1袋 (20克)		
营养成分	每单一份量	每100毫升*
能量	86kcal	54kcal
蛋白质	0.7克	0.4克
总脂肪	1.9克	1.2克
-饱和脂肪	1.9克	1.2克
-反式脂肪	0克	0克
胆固醇	0毫克	0毫克
碳水化合物	16.4克	10.3克
-总糖分	10克	6.3克
-膳食纤维	0.2克	0.1克
钠	32毫克	20毫克

1. 对比同种类产品如: 对比咖啡A和咖啡B

3. 根据每100毫升来对比

4. 比较同类营养素

5. 选择少糖的食品, 每100克或100毫升的糖分应少于5克

* 依照标签说明冲调

成分: 植脂末(葡萄糖浆固体、氢化植物脂肪、酪蛋白酸钠、乳化剂, 食品稳定剂和二氧化硅)、糖和速溶咖啡

食物成分按照含量降序依次排列。

