



1

喝白开水
而不是甜饮料、糖
浆、汽水和甜果汁
饮料。



2

每杯饮料只限一
茶匙糖/甜炼乳/
甜奶。



3

烹饪时少放糖

少糖更健康

减少糖摄取量带给您更健康的生活，并帮助减少患上糖尿病、肥胖症、心脏病、中风和蛀牙的风险。请遵照以下7个方法，减少糖摄取量。



4

在正餐之间和睡前
避免吃零食和甜品



5

选择吃水果
而不是甜糕点。



6

阅读标签上的食品成份。
避免食用把糖份列在前面的
食物和饮料。



7

选择注明“少糖”或“无糖”
的食物和饮料

精明方法 减少 糖 摄取量

