



少糖更健康

7精明方法减少糖摄取量

方法

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。



您是否知道？

如果糖份列在前面，
这说明糖份是此食物
的主要成份。

