

# 01.

## 糖分攝取的主要來源為何？

主要來源為含糖飲料，  
其次是麵包、  
糕點零食、調味料、糖果等。

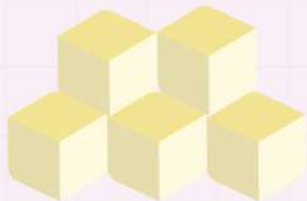


減糖快問答  
成人篇

## 02.

成人每日添加糖攝入量應為多少公克以下?

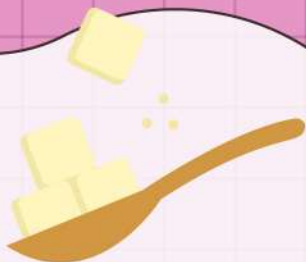
台灣於107年「國民飲食指標」中,增訂「每日飲食中,添加糖攝取量不宜超過總熱量的10%」,對於一日攝取約2000卡的成人來說,則每日最多可攝取糖量應不超過50公克。



減糖快問答  
成人篇

# 03.

## 什麼是添加糖？



在製造或製備食物與飲料時額外添加的糖，包括黑糖、蔗糖、糖霜、砂糖、白糖、玉米糖漿、蜂蜜、楓糖漿等。但不包括人工甜味劑及自然存在食物內的糖，例如牛奶和水果中的糖。



減糖快問答  
成人篇

# 04.

## 攝糖過量會對人體的健康造成什麼影響？

除了容易肥胖，也會增加罹患糖尿病、高血脂、心血管疾病、新陳代謝症候群等疾病的風險，且與多種癌症的潛在風險相關，情緒、心理健康亦會受到影響，甚至會有成癮反應。

。



減糖快問答  
成人篇

# 05.

在家工作期間，要如何快速檢視自己是否攝取了過多的糖分？



可以透過以下兩點原則來快速檢視：

1. 是否常態性喝含糖飲料
2. 每週是否都會吃甜餡麵包、糖果餅乾等含糖食物？

如果都「是」，糖分攝取很可能已經超量了。



減糖快問答  
成人篇



## 06.

喝一杯700毫升的全糖手搖飲料，會不會超過每日添加糖的攝取量(50克)呢？

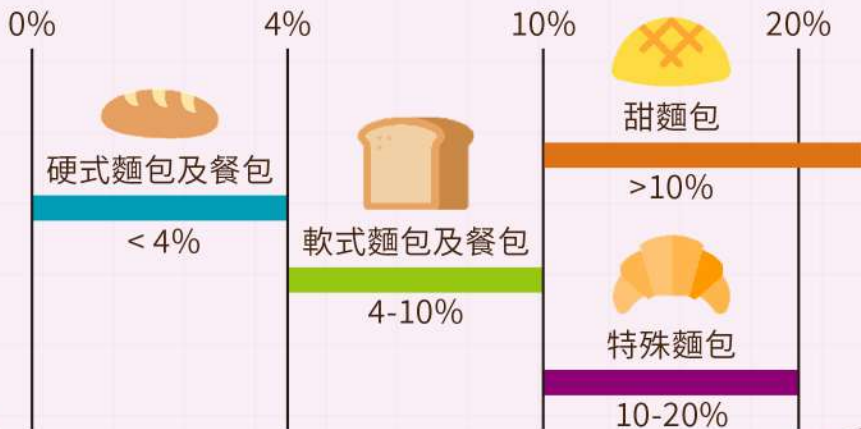
一杯全糖的珍珠奶茶大約會添加60克的糖，相當於12顆方糖，因此會超過每日的攝取量。另外像是多多綠茶等酸類飲料，會添加更多的糖來平衡酸味，需格外注意。



減糖快問答  
成人篇

# 07.

你知道早餐常吃的甜麵包其糖佔麵粉重量的百分比約是多少？



減糖快問答  
成人篇

## 08.

上班到下午肚子餓的時候，  
可以準備什麼當點心？

選擇點心零食的時候要記得，**原型食物比加工食品好**，試試看輕甜或是沒有額外添加糖的水果、起司、地瓜、堅果、玉米、雞蛋、雞胸肉、檸檬水等，作為下午的能量補充吧！



減糖快問答  
成人篇



# 09.

除了原型食物，  
現成的包裝零食該怎麼選？

查看包裝上的營養標示，建議選擇每份（一次食用份量）**熱量不超過200Kcal**，且**糖分不超過5g**的類別，並排除主成份為糖與油（原料標示第一、第二項）的類型。



減糖快問答  
成人篇

# 10.

在家工作期間，有什麼輕甜生活的好方法？

減糖不只是少吃，更重要的是如何聰明選擇，此外在正確的時間點攝取糖分，更有助於能量補充。

以下有三點消費建議提供大家參考。



減糖快問答  
成人篇

# 10.

在家工作期間，有什麼輕甜生活的好方法？

## 消費建議一、換飲料

含糖飲料為一日糖分攝取的主要來源，有效控管喝飲料的類型，選擇少糖、減糖、或是無糖的品項，就很容易快速建立減糖習慣。



減糖快問答  
成人篇

# 10.

在家工作期間，有什麼輕甜生活的好方法？

## 消費建議二、聰明選

選擇點心零食的時候，原型食物比加工食品好(例如堅果)，含有其他營養成份的點心，會比主成份為糖與油(原料標示第一、第二項)的類型好。



減糖快問答  
成人篇

# 10.

在家工作期間，有什麼輕甜生活的好方法？

消費建議三、適量吃

注意食品的建議食用份量，即便是輕甜商品也不要過量攝取。



減糖快問答  
成人篇