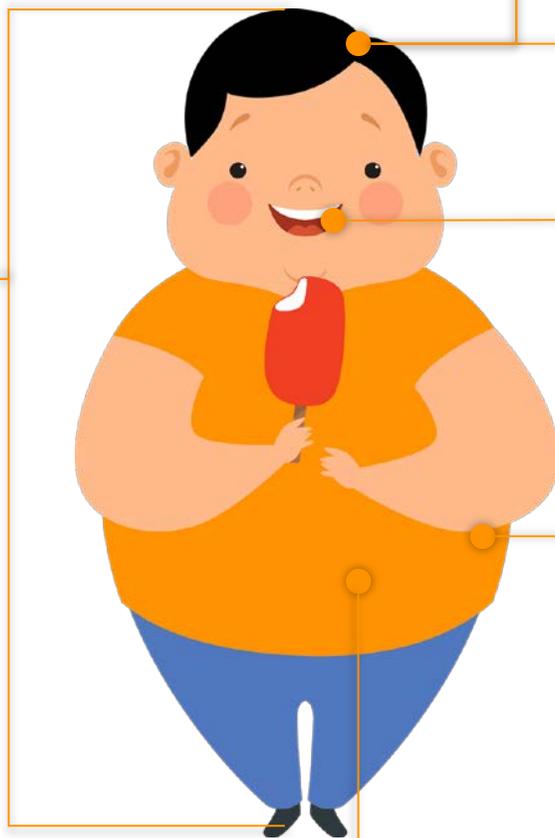


阿糖拼圖

生長發育不良

- 糖攝取過量會讓孩童減少攝取其他營養價值高的食物
- 因為體內要代謝過多的糖而耗損其他必須營養素，影響整體生長發育狀況
- 過量的糖會擾亂食慾及飢餓感的調控，形成越吃越餓的狀況



影響睡眠

降低認知能力

增加過動症狀

蛀牙

- 攝取過多糖可能增加80%齲齒的發生
- 良好刷牙習慣對預防齲齒的成果不如減少糖攝取更來的有效

肥胖

- 糖攝取過量會增加55~92%兒童期肥胖的可能性
- 肥胖引起的慢性病問題，在12歲以前就可能發生

腸胃道不適

- 糖攝取過多可能引發：腹瀉、脹氣、排氣過多、及腹痛