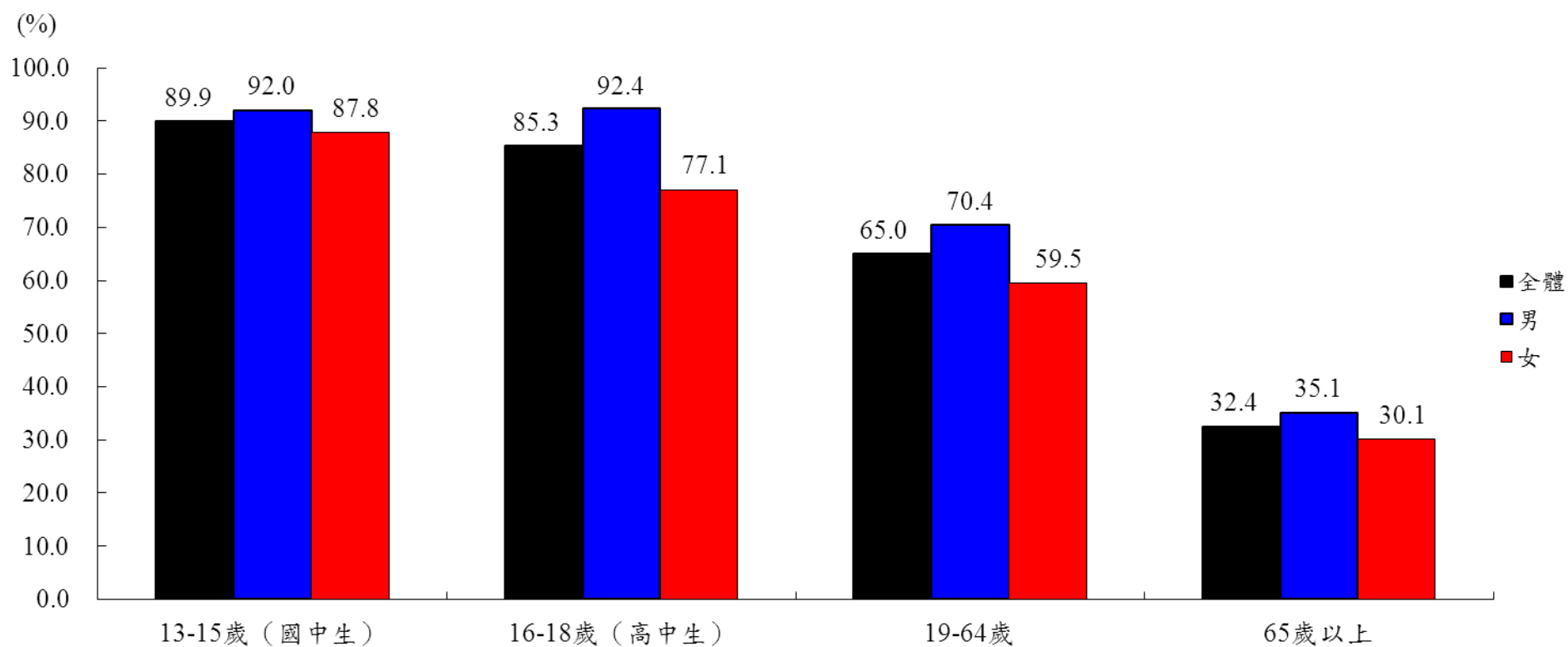


附件 1、國人每週至少喝 1 次含糖飲料之人數百分比

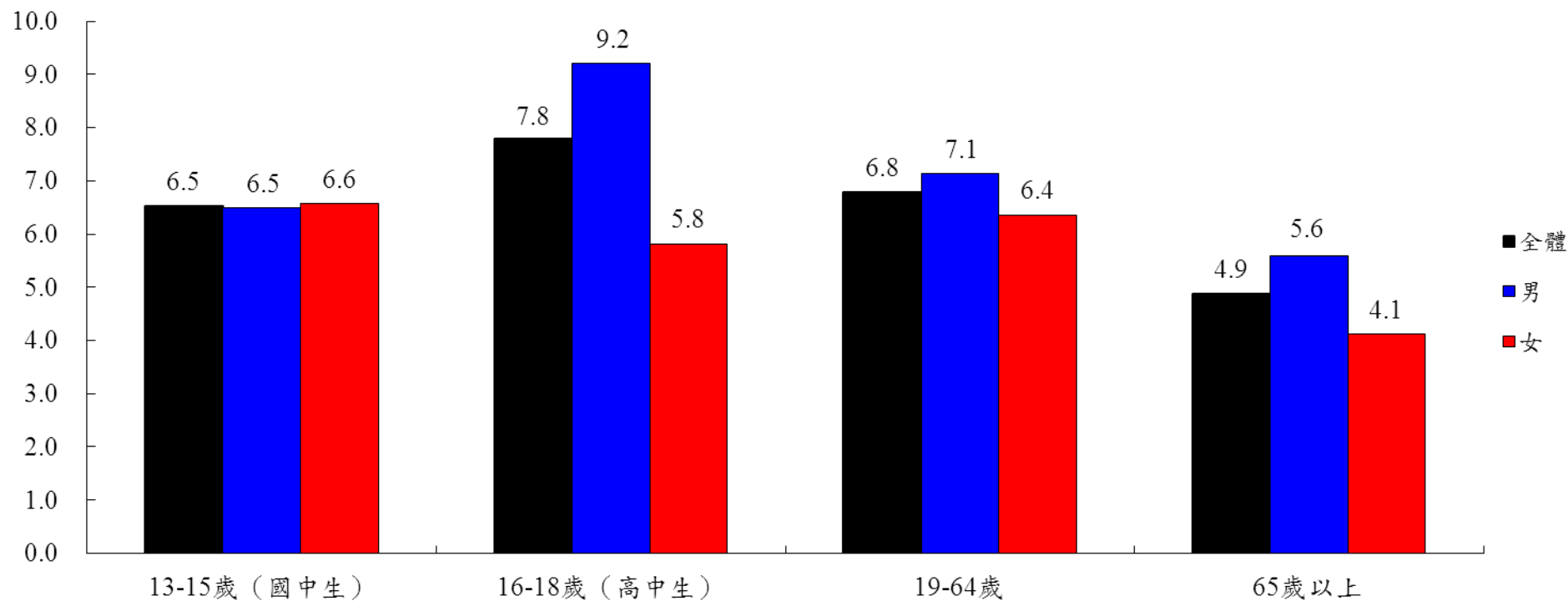


註：

1. 102-103 年國民營養健康狀況變遷調查結果 (樣本數：13-15 歲 441 人、16-18 歲 399 人、19-64 歲 1,927 人、65 歲以上 960 人)。
2. 完訪樣本數為完訪樣本分析時之最大可利用值，分析結果經加權處理。
3. 問卷問題為「綜合來講，請問您多久喝一次任何含糖飲料？」。

## 附件 2、各年齡層每週至少喝 1 次含糖飲料者之每週平均次數

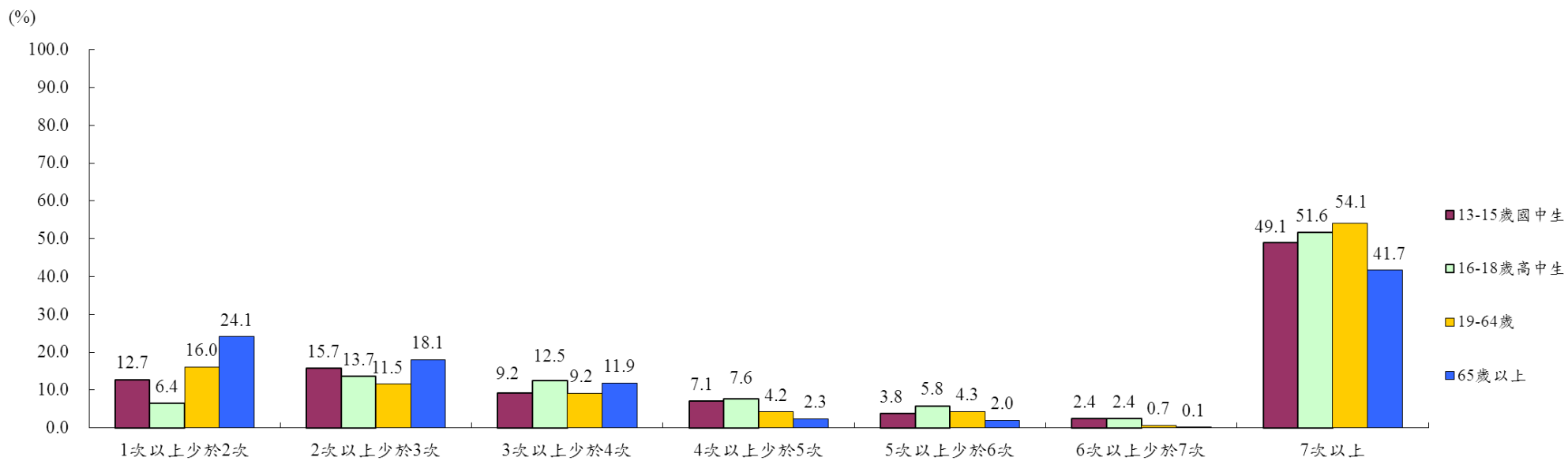
每週平均次數



註：

1. 102-103 年國民營養健康狀況變遷調查結果。
2. 完訪樣本數為完訪樣本分析時之最大可利用值，分析結果經加權處理。
3. 問卷問題為「綜合來講，請問您多久喝一次任何含糖飲料？」。

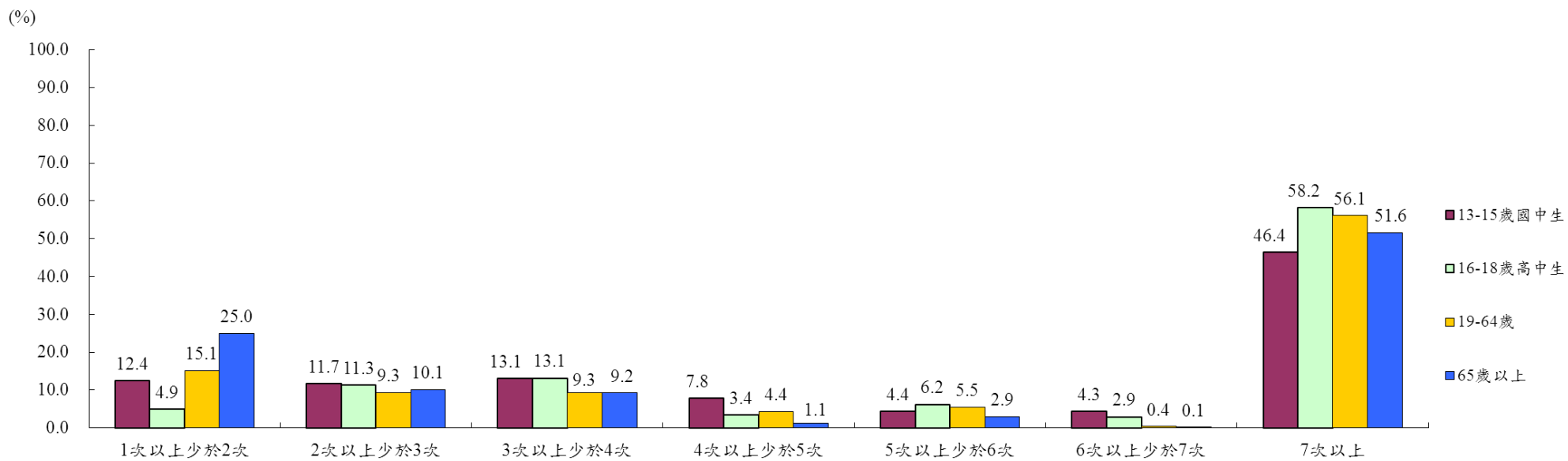
附件 3、各年齡層每週至少喝 1 次含糖飲料者之每週平均次數所占百分比 (全體)



註：

1. 102-103 年國民營養健康狀況變遷調查結果。
2. 完訪樣本數為完訪樣本分析時之最大可利用值，分析結果經加權處理。
3. 問卷問題為「綜合來講，請問您多久喝一次任何含糖飲料？」。

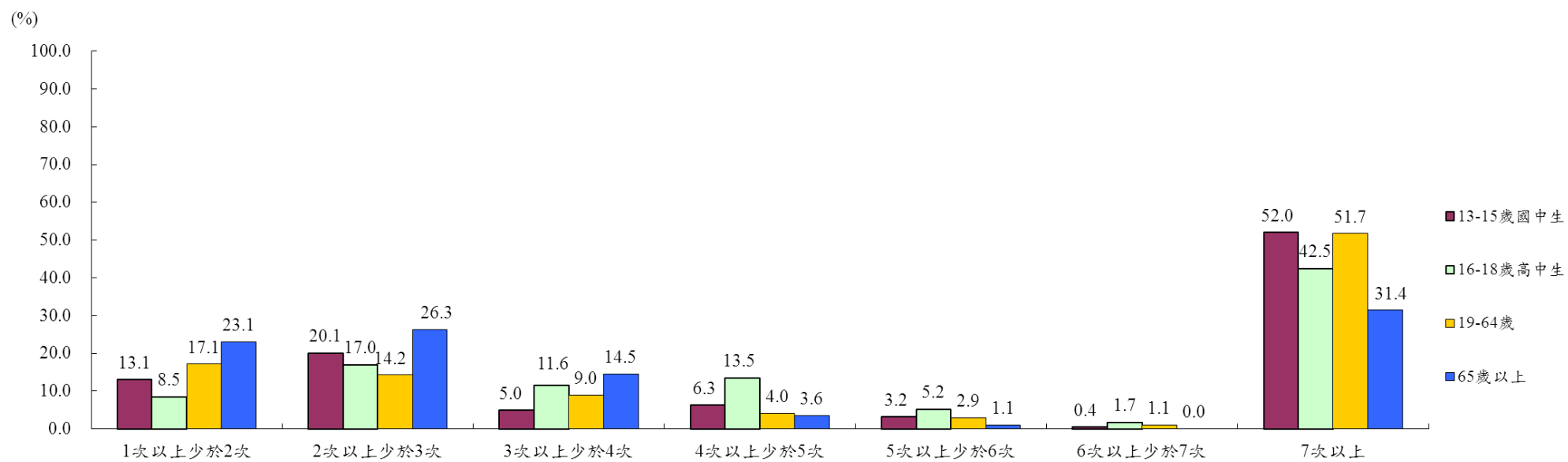
### 附件 3、各年齡層每週至少喝 1 次含糖飲料者之每週平均次數所占百分比（男性）



註：

1. 102-103 年國民營養健康狀況變遷調查結果。
2. 完訪樣本數為完訪樣本分析時之最大可利用值，分析結果經加權處理。
3. 問卷問題為「綜合來講，請問您多久喝一次任何含糖飲料？」。

### 附件 3、各年齡層每週至少喝 1 次含糖飲料者之每週平均次數所占百分比（女性）



註：

1. 102-103 年國民營養健康狀況變遷調查結果。
2. 完訪樣本數為完訪樣本分析時之最大可利用值，分析結果經加權處理。
3. 問卷問題為「綜合來講，請問您多久喝一次任何含糖飲料？」。

## 附件 4、市售飲品之糖含量及熱量

品項 容量		多多綠茶(全糖) 700 毫升 	珍珠奶茶(全糖) 700 毫升 	發酵乳飲料 (俗稱多多) 330 毫升 	柳橙果汁飲料 400 毫升 	奶茶 400 毫升 	運動飲料 590 毫升 
每瓶糖含量 (公克)		71.4	61.6	55.8	48	44	39.6
每瓶糖含量等同之方糖量 (顆)		14	12	11	10	9	8
每瓶糖含量超過 WHO 建議上限多少倍 (以每日 22.5 公克游離糖為上限)		3.2	2.7	2.5	2.1	2	1.8
每瓶熱量 (大卡)		341	653	243	192	212	161
每天 1 瓶	暑假 2 個月 (60 天) 增加公斤數	2.7	5.1	1.9	1.5	1.7	1.3
消耗 1 瓶 (以 60 公斤者為例)	走路分鐘數	97	187	69	55	61	46
	騎腳踏車分鐘數	85	163	61	48	53	40
	慢跑分鐘數	42	80	30	23	26	20

備註：1. 糖含量及熱量以包裝食品之營養標示為依據，手搖杯飲料則參考衛生福利部食品藥物管理署臺灣地區食品營養成分資料庫（網址 <http://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=284>）。

2. 以健康體重 60 公斤的成人、輕度工作者，每日所需熱量約 1800 大卡，每日游離糖之熱量依 WHO 建議不超過攝取總熱量 5% 計算，相當於不超過 90 大卡，即 22.5 公克的糖（約 4~5 顆方糖，每顆方糖含 5 公克糖，每公克糖可產生 4 大卡熱量）。

3. 走路係以慢走之時速 4 公里/小時推估（以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 105 大卡）。

4. 騎腳踏車係以一般速度之時速 10 公里/小時推估（以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 120 大卡）。

5. 慢跑係以時速 8 公里/小時推估（以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 246 大卡）。

#### 附件 4、市售飲品之糖含量及熱量

品項 容量		仙草蜜 470 毫升 	可樂 330 毫升 	100%柳橙果汁 400 毫升 	紅茶 480 毫升 	蘋果調味乳 290 毫升 	青草茶 600 毫升 
每瓶糖含量 (公克)		39	35	34.8	33.6	33.1	29.4
每瓶糖含量等同之方糖量 (顆)		8	7	7	7	7	6
每瓶糖含量超過 WHO 建議上限多少倍 (以每日 22.5 公克游離糖為上限)		1.7	1.6	1.5	1.5	1.5	1.3
每瓶熱量 (大卡)		164	139	176	142	206	120
每天 1 瓶	暑假 2 個月 (60 天) 增加公斤數	1.3	1.1	1.4	1.1	1.6	0.9
消耗 1 瓶 (以 60 公斤者為例)	走路分鐘數	47	40	50	41	59	34
	騎腳踏車分鐘數	41	35	44	36	52	30
	慢跑分鐘數	20	17	21	17	25	15

備註：1. 糖含量及熱量以包裝食品之營養標示為依據，手搖杯飲料則參考衛生福利部食品藥物管理署臺灣地區食品營養成分資料庫（網址 <http://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=284>）。

2. 以健康體重 60 公斤的成人、輕度工作者，每日所需熱量約 1800 大卡，每日游離糖之熱量依 WHO 建議不超過攝取總熱量 5% 計算，相當於不超過 90 大卡，即 22.5 公克的糖（約 4~5 顆方糖，每顆方糖含 5 公克糖，每公克糖可產生 4 大卡熱量）。

3. 走路係以慢走之時速 4 公里/小時推估（以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 105 大卡）。

4. 騎腳踏車係以一般速度之時速 10 公里/小時推估（以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 120 大卡）。

5. 慢跑係以時速 8 公里/小時推估（以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 246 大卡）。

#### 附件 4、市售飲品之糖含量及熱量

品項 容量		巧克力飲料 290 毫升 	拿鐵咖啡 290 毫升 	原味優酪乳 206 毫升 	低脂鮮乳 290 毫升 	白開水 300 毫升 
每瓶糖含量 (公克)		24.1	23.2	17.7	13.9 <sup>註6</sup>	0
每瓶糖含量等同之方糖量 (顆)		5	5	4	3	0
每瓶糖含量超過 WHO 建議上限多少倍 (以每日 22.5 公克游離糖為上限)		1.1	1	0.8	0.6	0
每瓶熱量 (大卡)		191	188	119	129	0
每天 1 瓶	暑假 2 個月 (60 天) 增加公斤數	1.5	1.5	0.9	建議每天 1.5-2 杯 (每杯 240 毫升, 建議 每天 360-480 毫升)	建議每天至少 1500 毫升
消耗 1 瓶 (以 60 公斤者為例)	走路分鐘數	55	54	34		
	騎腳踏車分鐘數	48	47	30		
	慢跑分鐘數	23	23	15		

備註：1. 糖含量及熱量以包裝食品之營養標示為依據，手搖杯飲料則參考衛生福利部食品藥物管理署臺灣地區食品營養成分資料庫（網址 <http://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=284>）。

2. 以健康體重 60 公斤的成人、輕度工作者，每日所需熱量約 1800 大卡，每日游離糖之熱量依 WHO 建議不超過攝取總熱量 5% 計算，相當於不超過 90 大卡，即 22.5 公克的糖（約 4~5 顆方糖，每顆方糖含 5 公克糖，每公克糖可產生 4 大卡熱量）。

3. 走路係以慢走之時速 4 公里/小時推估（以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 105 大卡）。

4. 騎腳踏車係以一般速度之時速 10 公里/小時推估（以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 120 大卡）。

5. 慢跑係以時速 8 公里/小時推估（以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 246 大卡）。

6. 低脂鮮乳營養標示之糖含量主要來自乳糖，目前並無證據顯示乳品中的乳糖對健康有不良影響。