

概況介紹 含糖飲料

什麼是含糖飲料？

- 含糖飲料包括所有含有糖作為成分的飲料。
- 碳酸飲料、能量飲料、運動飲料和果汁是常見的含糖飲料。

為什麼含糖飲料對牙齒有害？

含糖飲料中可能含有很多糖！其中一些飲料成分中還添加了食品酸。過於頻繁地飲用含糖飲料可能會損害牙齒。糖可以引起蛀牙，而酸則可能引起牙齒侵蝕。

無糖飲料怎麼樣？

無糖飲料中仍然添加了食品酸。這些飲料仍然可能引起牙齒侵蝕。飲食汽水已與過食和體重增加有關。

果汁呢？

果汁飲料中含有很多糖。即使糖來自水果，仍然可能引起蛀牙。

如果您飲用果汁，每份請限制到125毫升。

更好的選擇是喝水和食用新鮮水果。這樣更容易產生飽腹感。

如果您確實喝了含糖飲料，以下是保護牙齒的一些建議：

- 在上學、工作或外出時攜帶可重複使用的水瓶，裝滿新鮮自來水。這對您的牙齒有益，還可以省錢。
- 在飲用含糖飲料後嚼含無糖的口香糖。這有助於身體分泌更多唾液，可以清洗掉口中的含糖飲料。
- 在喝完含糖飲料後飲用水。

不添加糖並不代表無糖

注意：標示「不添加糖」的產品仍含有大量糖分



營養資訊

每包裝份數：1
份量：250ml
能量417.5kJ
蛋白質1.5克
脂肪
• 總計2克
• 飽和0g
碳水化合物22.25克
糖20克

