

我的食物和飲料中有多少糖分呢？

以前, 我們的祖先們食用的大部分食物含有來自於水果或牛奶的天然糖分。如今, 我們的食物幾乎全部都是經過加工的, 包含了添加性糖分, 因為添加糖分的成本更低而且口味更好。

食用或飲用過多的天然和添加性糖能導致慢性疾病, 例如糖尿病、心臟病、高血壓和肥胖症。而且也能導致蛀牙。

在食用食品或者飲用飲料之前最好能檢查食物和飲料中的糖分含量。了解你的食品 and 飲料中糖分的含量能幫助您作更好的決定。

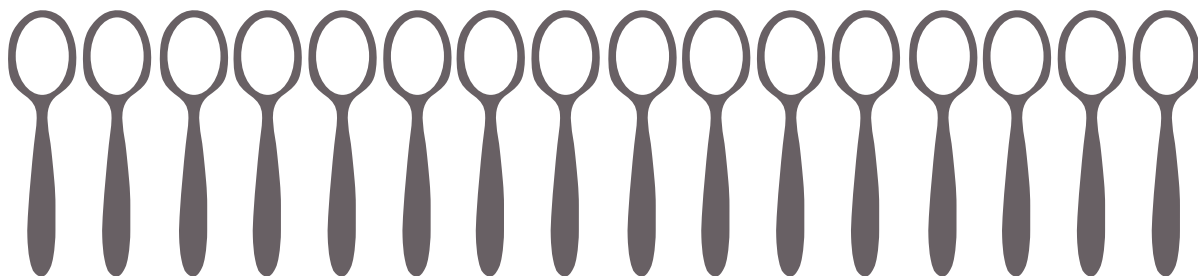
4克糖=1勺



20盎司的蘇打飲料中有多少勺白糖呢？



=



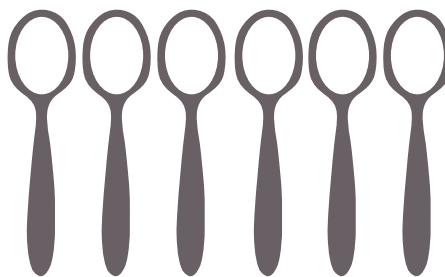
64克糖/4克糖=16勺糖

20盎司的蘇打

在16盎司的盒裝麥片中有多少勺白糖呢？



=



24克糖/4克糖=6勺糖

16盎司的盒裝麥片

如何解讀營業標籤？

食物和飲料含有添加性糖分和天然糖分。天然糖分來自於水果和牛奶。添加性糖分來自於加工過的食物和飲料。含添加性糖分的例子有蘇打飲料、運動飲料、能量飲料、水果飲料、糖果、蛋糕、餅乾和冰淇淋。

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (115g)	
Serving Per Container About 4	
Amount Per Serving	
Calories 250g	Calories from Fat 130
% Daily Value	
Total Fat 14g	22%
Saturated Fat 9g	45%
Cholesterol 55mg	18%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 26g	
Protein 4g	
Vitamin A 10%	Vitamin C 0%
Calcium 10%	Iron 0%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet	
Ingredients: Filtered water, corn syrup , natural flavors, fruit extract, caffeine, sugar .	

檢查食物分量

檢查這是給多少人食用的分量

顯示的數量是供一個人食用的分量

檢查在你的食品 and 飲料中糖分的含量

添加性糖分的種類通常會列舉在食物成分當中

- anhydrous dextrose
- brown sugar
- confectioner's powdered sugar
- corn syrup
- corn syrup solids
- dextrose
- fructose
- high-fructose corn syrup (HFCS)
- lactose
- malt syrup
- maltose
- maple syrup
- molasses
- nectars (e.g. peach nectar, pear nectar)
- pancake syrup
- raw sugar
- sucrose
- sugar
- white granulated sugar