



南投縣政府衛生局
PUBLIC HEALTH BUREAU, NANTOU COUNTY GOVERNMENT



投向健康 鹽糖不超標



我的健康投資計畫



每天喝足量白開水
1500-2000毫升



多選擇天然
原型食物



購買食品
先看營養標示



用天然香料
取代部分鹽巴



一週喝手搖飲
不超過1次



少沾醬
少喝湯



添加糖藏在哪裡？

常見含糖食品及飲品包括：

- 手搖飲料
- 汽水及碳酸飲料
- 果汁飲料
- 蛋糕、餅乾
- 糖果及甜點
- 調味乳及含糖優酪乳



即使看起來健康的飲品，也可能含有大量添加糖。



減糖小撇步

選購時

- 查看營養標示中的糖含量
- 選擇無糖或低糖產品

飲食時

- 少喝含糖飲料
- 以新鮮水果取代甜點
- 養成喝白開水習慣



外食時

- 飲料選擇無糖或微糖
- 減少甜點及加工食品攝取



投

觀光首都
宜居城市

南投縣政府衛生局關心您
衛生福利部長照基金獎助廣告

為什麼要減鹽？

鹽分中的鈉是人體必需營養素，但攝取過量容易造成身體負擔。



！ 鈉攝取過多可能導致：



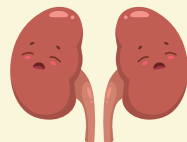
血壓升高



增加心血管
疾病風險



增加中風風險



加重腎臟負擔

每日鈉攝取不超過2400毫克

建議量=約食鹽6公克(1茶匙)

！ 日常生活中的高鈉食物：

- 醃漬食品（醬瓜、泡菜）
- 加工肉品（香腸、火腿）
- 泡麵及速食食品
- 火鍋湯底
- 各式調味醬料



看不見的鹽往往藏在加工食品及調味料中，選購時要閱讀營養標示。



減鹽小撇步

選購時

- 查看營養標示中的鈉含量
- 選擇低鈉食品

烹調時

- 利用蔥、薑、蒜、洋蔥、香草等
- 天然食材調味
- 逐步減少鹽巴及調味料使用量

外食時

- 少沾醬料
- 少喝湯
- 可主動告知店家減鹽需求



為什麼要減糖？

過量添加糖容易造成熱量攝取過多，增加健康風險。



！ 添加糖攝取過多可能導致：



體重增加與肥胖



提高心血管
疾病風險



增加糖尿病風險



增加蛀牙機率



每日添加糖攝取不超過總熱量10%
建議低於5% 更好

每日總熱量(大卡)	1600	1800	2000
添加糖攝取上限(公克)	40	45	50
	方糖8顆	方糖9顆	方糖10顆