

健康飲食小貼士

我們可食用多少糖？

糖份除了提供無營養的熱量外，過量的攝取更可導致蛀牙、肥胖及心血管疾病¹

世界衛生組織的建議：²

- 游離糖的攝取量應少於每日總熱量的10%（~成年人每日攝取少於50克）
- 將攝取量再進一步限制於每日總熱量的5%之內（~成年人每日攝取少於25克），可帶來額外的健康益處

注：游離糖指添加的糖，以及在蜜糖、糖漿及果汁中的天然糖份

減糖小貼士：¹



以鮮甜的蔬菜，如栗子及南瓜，
代替糖或甜的醬料



選擇水果而非果汁，特別是新鮮
及沒有添加糖份的水果，以代替
糖果、朱古力及曲奇等零食



留意及比較預先包裝的食物及
飲料上的營養標籤，以挑選含
較低糖份的產品

低糖 = 每100克或100毫升的固體或液體食物不含超過5克糖
(根據香港營養標籤要求)³

糖份含量的例子：⁴⁻⁶



1粒方糖 = 1茶匙 = 5克糖

紙包蛋糕 x 1 個 (50 克)



= 10 克

菠蘿包 x 1 個 (73 克)



= 9.5 克

蛋撻 x 1 個 (55 克)



= 7.2 克

白麵包 x 1 片 (50 克)



= 2.6 克

汽水 x 1 罐 (330 毫升)



= ~39 克

珍珠奶茶 x 1 杯 (500 毫升)



= 31 克

紅豆沙 x 半碗 (160 克)



= 10.7 克

水

= 0 克

參考資料: 1. HK Department of Health. Non-communicable diseases watch: the bitter truth about sugars. 2015. 2. The World Health Organization. WHO calls on countries to reduce sugars intake among adults and children. Available at: <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/en/>. Accessed on 02Apr2019. 3. HK Centre for Food Safety. Technical guidance notes on nutrition labelling and nutrition claims. 2016. 4. HK Centre for Food Safety. Sugar content of some non-prepackaged foods in Hong Kong. 2014. 5. The Chinese University of Hong Kong. Children's Food Photo Book. 2015. 6. HK Department of Health. Joyful healthy workplace poster. Available at: <http://www.joyfulhealthyworkplace.hk/zh/health.php>. Accessed on 29Mar2019. WYETH® is a registered trademark of Wyeth LLC. Used under license. For healthcare professionals' reference and distribution. WYE-PM-083-MAY-19.



Wyeth Nutrition Science Center HK



Wyeth Nutrition
SCIENCE CENTER