



【2021一起甩掉「糖癮」上身】

!! 我就是要喝含糖飲料!!!! 可以怎麼減低負擔呢？

精緻糖就像「不會醉的酒精」一樣，糖對於現代人來說是重要的調味劑，但「精製過」的糖並非必要營養素。

含糖飲料就是台灣人主要精緻糖來源，滿街的飲料店，怎麼喝才能減輕負擔？

step 1 不加料，熱量先減一半

珍珠、芋泥、芋圓、粉圓、奶油、奶蓋、椰果，都是澱粉類與油脂，重複的營養就是多餘的熱量，先拿掉先贏一半！

step 2 不超量：每日精緻糖 < 8 顆方糖

以700cc 珍珠奶茶 約12顆方糖來說，每天「不超過半杯」，中杯也是喔！這樣該怎麼算呢？

補充小知識

含糖飲料的「果糖」生化反應缺乏抑制功用，所以容易讓果糖代謝後產生大量尿酸、三酸甘油酯，造成內臟脂肪快速蓄積，引起代謝症候群及脂肪性肝炎，並存留在體內變成慢性代謝疾病。

錯誤飲食對於身體的傷害，是難以透過運動彌補的

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

