

本地糕点的糖含量

种类	每单位重量 (克)	每单位含糖量	1茶匙 (5克)
糯米糕	70-90	18-25	4 ¼
煎糕	40-50	10-13	2 ¼
蜜糖糕	110-120	10-13	2 ¼
甜圈糕	45-55	7-10	1 ¾
多层糕	120-140	5-7	1 ¼
香蕉糕	65-75	10-13	2 ¼
玉米布丁	70-80	10-13	1 ¾
木薯烤糕	70-90	18-25	4 ¼

限制糖摄取量至每天10茶匙。

在饮食中控制用糖量

减少摄取糖份

提倡健康饮食



1. 低糖
2. 低盐
3. 低油
4. 多吃水果
5. 多吃蔬菜

1999年马来西亚饮食指南

饮料的糖含量

饮料种类	糖含量 (克/100毫升)	每盒/罐/瓶庄体积 (毫升)	每盒/罐/瓶庄含糖量 (克)	1茶匙 (5克)
橙汁	13.29	278	37.8	7 ½
酸柑汁	14.15	332	47.0	9 ¼
露贝尔汽水	11.53	342	39.4	8
可乐汽水	11.25	285	32.1	6 ½
芒果汁	12.28	250	30.7	6
番石榴汁	12.84	250	32.1	6 ½

1999年马来西亚饮食指南



Kementerian Kesihatan Malaysia

Diterbitkan oleh
Bahagian Pendidikan Kesihatan
dengan kerjasama
Bahagian Pemakanan
Website : www.myhealth.gov.my • www.infosihat.gov.my
BUT.02.KKM (Cetak/CHS)235/2008, BC 80,000



Mencetus Kesihatan

Sihat Sepanjang Hayat

减少摄取糖份

何谓糖？

糖是一种使食物有甜味的物质。它以天然形式存在于食物中，或被添加于饮食中。

最普遍的糖类是白糖或蔗糖，常被用于加甜各种饮料，譬如：兴奋剂饮料、糖浆水、汽水及果汁。糖类也被作为甜剂，添加于饼干、果酱、蛋糕、巧克力、冰淇淋及早餐谷粮

进食含过多糖份的食物或饮料，将导致各种健康问题。

糖的种类

天然糖

天然存在于某些食物，譬如果果、含淀粉蔬菜、牛奶及乳酪食品的糖。

隐糖

在食物被加工及准备时，譬如烹饪、饮料、糕点等，被添加于食物的糖。

糖对健康的影响

1. 增加身体过重和肥胖的风险，进而导致糖尿病和心脏病的问题。
2. 造成肠胃问题。
3. 导致蛀牙。
4. 个人以高糖食物取代有营养的食物，将造成营养不良的问题。

减少摄取糖份的秘诀

- 减少甜食，譬如蛋糕、饼干、巧克力、冰淇淋、糕点及甜味零食。
- 少喝甜性饮料或汽水/碳酸饮料及加糖果汁
- 减少或避免在咖啡或茶中加糖。
- 在烹饪中减少用糖。
- 阅读食品标签，选择低糖或无糖的产品
- 进食新鲜水果作为饭后甜品，少吃含高糖的甜品。