



少糖更健康

7精明方法减少糖摄取量

方法

每杯饮料
只限一茶匙
糖/甜炼乳/甜奶。



您是否知道?

1茶匙糖提供20卡路里。要
燃烧掉20卡路里，您需要爬
14层楼的楼梯。

