



少糖更健康

7精明方法减少糖摄取量

方法

喝白开水

而不是甜饮料、糖浆、
汽水和甜果汁饮料。



您是否知道？

白开水不含糖份。汽水含有7茶匙糖、糖浆和甜果汁饮料各含有4茶匙糖。

