



## 點餐前，請留意添加糖警示圖標！

糖會天然存在於部分食物中，例如水果、蔬菜和牛奶。但有些食品和飲料在生產時加入了大量添加糖。長期攝入大量添加糖可引發 2 型糖尿病和蛀牙。普通成年人每日添加糖的推薦攝入量上限為 50 克（約 12.5 茶匙）。

自 2025 年 10 月 4 日起，紐約市的連鎖餐廳均必須在菜單中添加糖含量達到或超過 50 克的餐點名稱旁，標註警示圖標。這類餐點既包括預包裝食品（例如罐裝汽水），也包括非預包裝食品（例如飲料機汽水）。

有些在連鎖餐廳內製作的餐品雖未標註警示，但仍可能含有大量添加糖。這類餐品包括加糖咖啡與茶飲、甜點與糖果、格蘭諾拉麥片、醬汁、沙拉醬以及優格等。

您可以要求紐約市的連鎖餐廳提供菜單中任意菜品的營養成分資訊，包括總含糖量（添加糖量與天然糖量總和）。預包裝食品自帶營養成分標籤，可供查看並瞭解其添加糖含量。

如需更多資訊，請造訪 [nyc.gov/health/addedsugars](https://nyc.gov/health/addedsugars)。

**NYC**  
Health