



点餐前，请留意添加糖警示图标！

糖分天然存在于部分食物中，例如水果、蔬菜和牛奶。但有些食品和饮料在生产时加入了大量添加糖。长期摄入大量添加糖可引发 2 型糖尿病和蛀牙。普通成年人每日添加糖的推荐摄入量上限为 50 克（约 12.5 茶匙）。

自 2025 年 10 月 4 日起，纽约市的连锁餐厅均必须在菜单中添加糖含量达到或超过 50 克的餐点名称旁，标注警示图标。这类餐点既包括预包装食品（例如罐装汽水），也包括非预包装食品（例如饮料机汽水）。

有些在连锁餐厅内制作的餐品虽未标注警示，但仍可能含有大量添加糖。这类餐品包括加糖咖啡与茶饮、甜点与糖果、格兰诺拉麦片、酱汁与沙拉酱以及酸奶等。

您可以要求纽约市的连锁餐厅提供菜单中任意菜品的营养成分信息，包括总含糖量（添加糖量与天然糖量总和）。预包装食品自带营养成分标签，可供查看并了解其添加糖含量。

如需更多信息，请访问 nyc.gov/health/added sugars。

NYC
Health