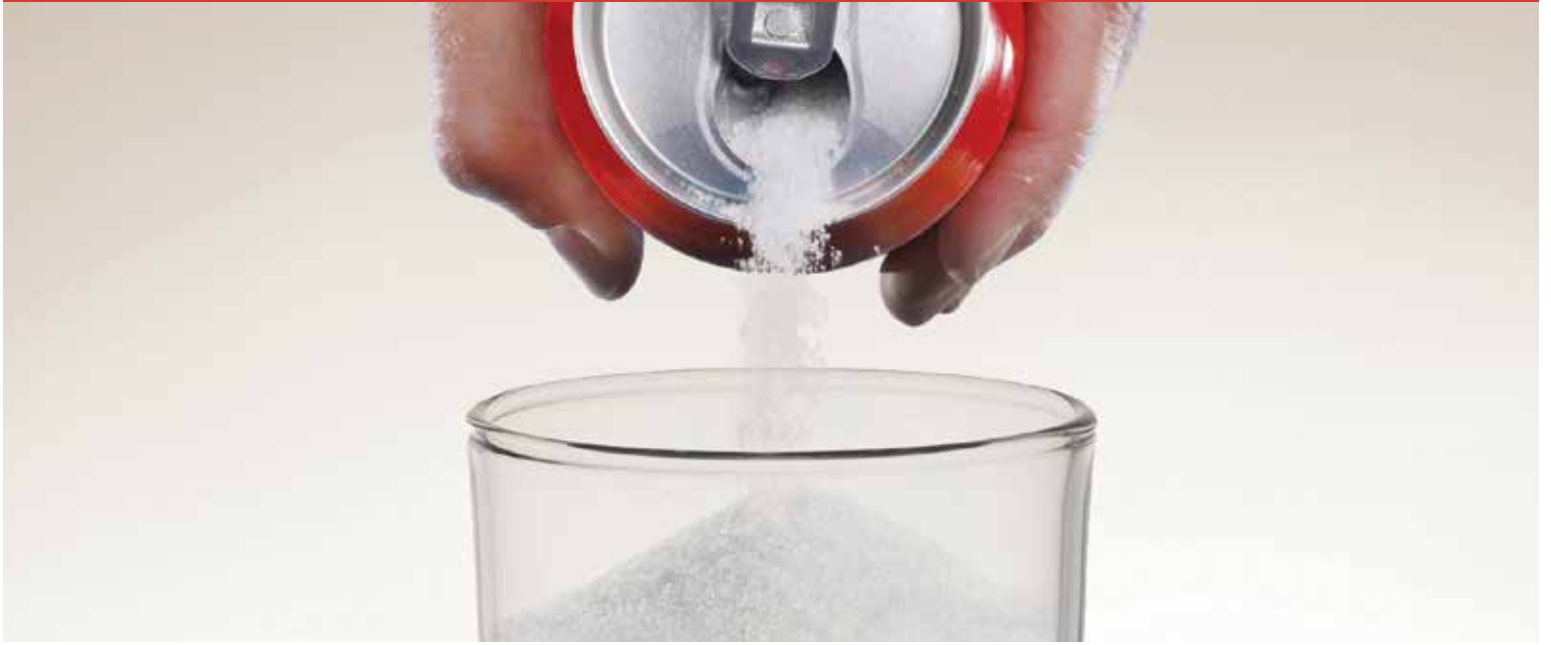


# 含糖飲料



## 含糖飲料

- 含糖飲料是添加了糖份的飲料。這包括汽水、甜味茶、運動飲料、能量飲料和果汁飲料。
- 含糖飲料富含空卡路里，沒有營養價值或營養價值很少。
- 一瓶 20 盎司的汽水可能添加 70 公克以上的糖份，也就是超過 250 空卡路里。

### 這些飲料也有高卡路里：

- 調製咖啡飲料
- 冰沙
- 奶昔
- 熱可可



## 含糖飲料的健康風險

飲用含糖飲料，會導致體重上升，並增加罹患第 2 型糖尿病、心臟病和蛀牙的風險。體重過重，與高血壓、某些癌症和其他健康問題有密切關係。



**第 2 型糖尿病：**影響您身體使用糖份的嚴重疾病。如果不加以治療，會導致其他健康問題。



**高血壓：**血液在全身血管流動時對血管造成過高壓力的一種疾病。高血壓會增加罹患心臟病與中風的風險。



**心臟病：**影響血液流向心臟的一種疾病。心臟病和中風是紐約市的主要死亡原因。

## 健康公報

如需查閱所有《健康公報》，請造訪 [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)。  
請撥 311 索取免費紙本。

## 含糖飲料廣告

為讓成人和兒童樂於購買含糖飲料，飲料公司會：



花數億美元促銷含糖飲料



使用社交媒體、卡通吉祥物、玩具和贈品來銷售其產品



使用電影、電視節目和名人來推銷其產品

飲料公司想讓您認為，只要您堅持運動且飲食健康，就可以放心飲用含糖飲料。但是，**即便一份含糖飲料，其中添加的糖份也可能讓您超過一天建議攝取的卡路里上限。**

## 健康生活溫馨提示

- ✓ 避免飲用含糖飲料，也不要讓兒童飲用。
- ✓ 如果一定要喝含糖飲料，不妨選擇份量較少者，以減少攝入空卡路里。
- ✓ 查看營養成分表標籤，避免飲用添加玉米糖漿、濃縮甘蔗汁、蜂蜜或糖蜜等糖份的飲料。
- ✓ 不要飲用含糖飲料，選擇：
  - 喝白開水或蘇打水，並使用水果、蔬菜或草本植物增加風味。
  - 食用完整的水果，而不要喝果汁。
  - 喝不加糖的咖啡和茶。

## 資源

### 連接



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

### 深入瞭解

造訪 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 並搜尋 **sugary drinks** (含糖飲料)

### 接收最新的《健康公報》

寄送電子郵件到 [healthbulletins@health.nyc.gov](mailto:healthbulletins@health.nyc.gov)



如需本《健康公報》其他語言譯本及其他健康資料譯本，請造訪 [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs)。您有權利獲得以您的語言提供的服務。這些服務在所有紐約市衛生局辦公室與診所免費提供。