

※先摺後扣※

認識含糖飲料-利樂包
Level ★★

注意事項與警告：本產品不適用三歲以下之兒童使用，必須在成人直接監護下使用。



臺北市信義區健康服務中心

11

9

8

5

日/月/年
牌日效厚

化糞母

認識含糖飲料 健康飲食

每日省下飲料錢
存下健康與財富



每月花費：
50元/杯x30天
=1,500元

一年花費：
1,500x12個月
=18,000元

人工「果糖」
又稱「玉米果糖糖漿」、「高果糖糖漿」
成本低且飲料常用的添加物

長期飲用容易導致
腹部肥胖、脂肪肝、糖尿病
心臟病、痛風等慢性病
影響學習力

有百害無一利，讓我們一起來
檢視常喝的飲料吧！



信義區健康服務中心 關心您

廣告

16

17

17

15

【符號約定】

山線(摺凸) 谷線(摺凹)



插入符號



12



卡槽插扣
示意圖

14

12

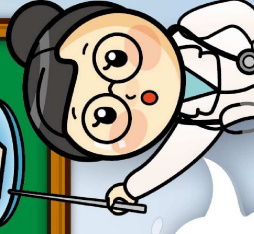
13

33

認識飲料中的 糖類熱量

營養標示	
成份：果糖、色素	
熱量	285大卡
蛋白質	6.0公克
脂肪	8.0公克
飽和脂肪	5.6公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	47.2公克
糖	45.6公克
鈉	252毫克

5公克碳水
化合物熱量
=20大卡
=1顆方糖



預防代謝症候群

✓ 健康飲食原則
天然、全穀、3蔬2果，
遠離垃圾食物

✓ 週週運動150分鐘



信義區運動地圖

✓ 維持腰圍
女性不超過80公分
男性不超過90公分

✓ 補充水份
白開水天然最好

專利產品
仿冒必究