

# 糖如毒 要防堵

## 少加工 糖減度

## 多蔬果 好滿足



含糖飲料要遠離

勤運動規律作息

多喝開水笑嘻嘻

享人生~腰圍890



◎白開水是上選，其次飲用無糖茶。

◎喝含糖飲料前，先想想要花多少時間運動才能代謝掉喝進的熱量。

# 新減糖 運動GO

- 輕鬆抗糖化
- 喝得健康不老化
- 生活有活力



## 高糖飲食造成的疾病

### 潛在影響

高糖飲食除會造成**肥胖**、**代謝異常**與**齲齒**，也可能增加**代謝症候群**及**心血管疾病**風險，**加速**身體老化等。研究指出，齲齒可能引起疼痛、焦慮及影響孩童學習表現等，也可能因牙齒脫落而出現社交障礙。

### 代謝症候群五指標

- ◎腹部肥胖(男性腰圍 $\geq 90$ cm，女性腰圍 $\geq 80$ cm)
- ◎血壓偏高(收縮壓 $\geq 130$ mmHg/舒張壓 $\geq 85$ mmHg)
- ◎空腹血糖值偏高(空腹血糖值 $\geq 100$ mg/dl)
- ◎高密度脂蛋白膽固醇偏低(男性 $< 40$ mg/dl，女性 $< 50$ mg/dl)
- ◎三酸甘油酯偏高(三酸甘油酯 $\geq 150$ mg/dl)

請配合宜蘭縣政府衛生局推動「校園周邊健康飲食輔導示範計畫」



宜蘭縣政府衛生局 關心您

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

廣告