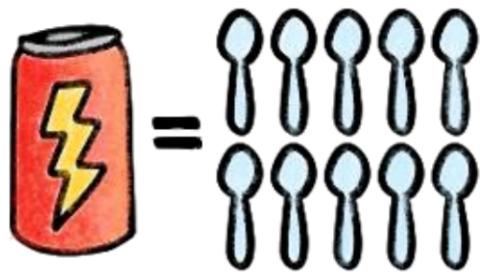


让您活得更健康的小贴士

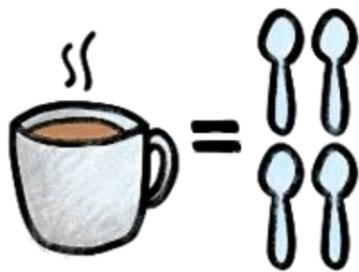
隐藏在饮食中的7个糖炸弹

以下是一些受欢迎的饮食和隐藏其中的糖分！

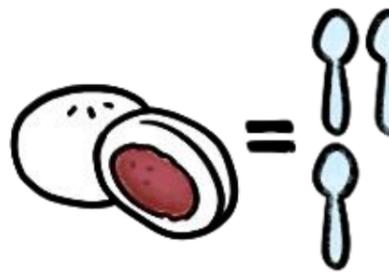
能量饮料 (473毫升)
含51克糖 = 约 10 茶匙



咖啡
含 20 克糖 = 约 4 茶匙



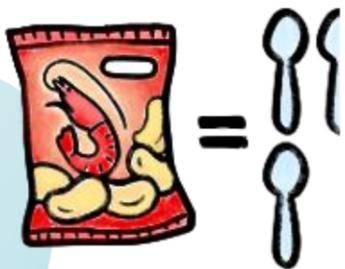
2 个红豆包
含 13 克糖 = 约 2.5 茶匙



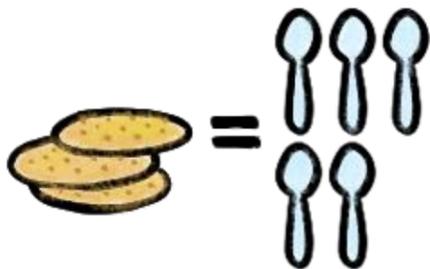
1 个凤梨挞
含 6.2 克糖 = 约 1 茶匙



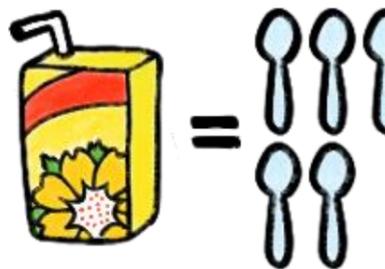
虾饼 (每56克)
含 12.1 克糖 = 约 2.4 茶匙



3 块原味饼干
含22 克糖 = 约 5 茶匙



1 包菊花茶
含20克糖 = 约 4.5 茶匙



您每日的糖摄入量，不应超过10茶匙（根据每日2000卡路里的摄入量计算）。根据以下方案，您要如何采取避开或替换的方式，将每日摄入的糖分，限制在10茶匙内？

方案 1: 1 碗鱼丸面 + 2 包茶 + 2 个红豆包 = 24.5 茶匙糖。

方案 2: 1 盘烤鸡饭 + 1 杯咖啡 + 1 份原味饼干 = 12 茶匙糖

方案 3: 1 碗米暹 + 1 罐 100 plus 饮料 + 1 条猪肠粉 = 20.5 茶匙糖

方案 4: 1 碗云吞面 + 1 杯豆浆 + 1 份咕嚕肉 = 12茶匙糖

资料来源:

1. 《饮食中隐藏的10个糖炸弹》。保健中心。2021年12月。
2. 《小贩美食和隐藏糖分》。Minmed集团。2020年4月。
3. 《在食阁用餐，如何做出更健康选择》。健康交换。新保健。
4. Nutritionix 食物数据库。

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH