

要不喝汽水!

你是否知道?

- 一般的人平均每年消耗約100磅添加糖
- 這相等於每日消耗約一磅添加糖!
- 在美國人的飲食裡，汽水是添加糖的首要來源。
- 每天消耗來自添加糖的所有卡路里當中，有超過30%是來自加糖飲料。
- 來自所有這些糖的額外卡路里導致體重增加，使人們面對終身健康問題，例如糖尿病和心臟病的風險。
- 每3個美國人當中，便有2個出現過胖的情況。

重新反思你的飲料!

看一看在這些普遍的飲品中含有多少糖份：

	Soda	Refrescos de Naranja	Bebidas de Té Endulzado	Tamarindo	Jugos en Bolsas	Grass Jelly Drink	Bebidas Deportivas	Agua
	20 oz.	16 oz.	16 oz.	13.5 oz.	11.25 oz.	11 oz.	20 oz.	
Calorias	250	260	220	186	152	143	140	0
Cucharaditas de Azucar	17	15	13	12	9.5	8.6	9	0

挑戰自我為你的健康帶來轉變。承諾用下列飲料代替汽水：

- 100% 果汁（每日限飲半杯）
- 水
- 不加糖的冰茶
- 脫脂或低脂奶

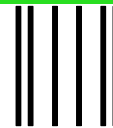


FIRST 5
SANTA CLARA COUNTY

www.sodafreesummer.org



Chronic Disease and Injury Prevention
Public Health Department



NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES

BUSINESS REPLY MAIL

FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 296 SAN JOSE CA

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

BANPAC
VMC FOUNDATION
2400 MOORPARK AVE STE 207
SAN JOSE, CA 95128-9925



讓孩子保持健康的秘訣！

- 提供牛奶或水給年少的孩子飲用。即使100%的果汁也含有一種名為“果糖”的糖份，醫生建議年少的孩子每天喝不超過四至六盎司100%的果汁。
- 預防牙齒變壞。不要在嬰兒的奶瓶或啜飲瓶置放汽水或含糖飲料。
- 自製低卡路里的生果“泉水”，在家中把草莓或甜瓜切片放在水瓶內冷藏 - 孩子們將會喜愛它！



計算一下容器內有多少糖份

營養成份

用量 20 盎司 (591毫升)

每容器份量 1

每份食用量

卡路里 250

總脂肪 0克 % 每日食用價值*

膽固醇 0毫克 0%

鈉 55毫克 0%

總碳水化合物 69克 22%

糖份 69克

蛋白質 0克

*每日需要用量價值百分比依照2000
卡路里飲食

並非從脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、
膽固醇、膳食纖維、維他命A、維他
命C、鈣質和鐵質獲得的重要卡路里
來源

計算方法：

$$\text{克糖} \div 4 = \text{茶匙糖}$$

20 盎司汽水的例子

$$69 \text{ 克} \div 4 \approx 17 \text{ 茶匙}$$

檢查份量！

如果容器內存放超過一份量，使用份量的數目乘茶匙的數目便可以知道容器內的總含糖量是多少茶匙。

BANPAC 是地區性的合作機構，擁有超過 200 間和健康有關的組織，致力促進制度和環境的改變，支持最佳的營養、體能活動和增加健康食品的信道。

歡迎往訪網站 www.banpac.org 取得地區機構名單，以便進一步查詢詳情，與沒有汽水的夏天聯系，和瀏覽關於“成為精明用糖者”YouTube 錄影片段。



作出承諾做一個更健康的你！

在下面劃出一或多項行動。把這咭寄回取得下一步你可以採取的行動，並可以參加抽獎獲得大獎。

_____ 我承諾不飲汽水！

_____ 我承諾減少家中加糖的飲品和食物，保持家人健康。

_____ 我承諾協助我的學校、工作地點或社區、成為一個提供健康飲品選擇的地方

_____ 我支持限制加糖飲品和食物的法例。

姓名 _____ 電郵地址 _____

電話號碼 _____ 你住處所屬的縣 _____



www.sodafreesummer.org



Chronic Disease and Injury Prevention
Public Health Department

