

（五）控制添加糖摄入量

添加糖是指人工加入到食品中的糖类，具有甜味特征，包括单糖和双糖，常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖、果葡糖浆等。常用的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都是蔗糖。建议每天添加糖的摄入量不超过 50g，最好控制在 25g 以下。添加糖主要来源于加工食品，包括含糖饮料、糕点、饼干、甜品、冷饮、糖果等；部分来源于烹调用糖，如糖醋排骨、冰糖银耳羹等。

含糖饮料指在制作饮料的过程中人工添加糖，且含糖量在 5% 以上的饮料。对于儿童青少年人群，含糖饮料等饮品是添加糖的重要来源。多数含糖饮料中的糖在 8%~11%，有的高达 13% 以上。还有调查表明，某些现制现售的奶茶含糖量在 15%~25%。含糖饮料由于饮用量大，很容易摄入过多的糖，导致口味变重和增加超重、肥胖的发生风险。另外，注意看营养标签，某些酸奶的糖含量也很高。



贴士：

“控糖”要点：

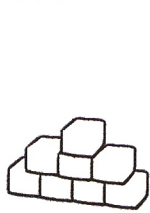
- ◆ 尽量做到少喝或不喝含糖饮料，更不能用饮料替代饮用水。糖含量 $\geq 11.5\text{g}/100\text{ml}$ 属于高糖饮料。
- ◆ 少吃甜味食品：糕点、甜点、冷饮等。
- ◆ 做饭炒菜少放糖。
- ◆ 要学会查看食品标签中的营养成分表，选择碳水化合物或糖含量低的饮料，注意隐形糖。
- ◆ 在外就餐或外出游玩时更要注意控制添加糖摄入。

水



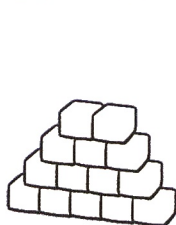
不含糖

含糖 8% 的饮料



含 40g 糖

含糖 14% 的饮料



含 70g 糖