

为健康口腔而自豪

# 均衡的低糖饮食

**真相：**从零食、加工食品、饮料中摄取过多糖分不仅会导致龋病，还会引起肥胖，并增加罹患糖尿病的风险。

[www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)



World Oral  
Health Day  
20 March



# 我们该怎么做？

均衡饮食，降低糖分摄入，多吃蔬菜水果。

成年人每日摄入糖应不超过6茶匙，儿童不超过3茶匙。

- 警惕食品和饮料在加工过程中添加的糖。
- 烹饪食物时密切关注加入糖的量。
- 避免“无营养卡路里”。苏打水、果汁、能量饮料和运动饮料等含糖饮料是无营养卡路里的主要来源，它们热量很高，但没有营养价值。
- 避免在正餐间吃含糖零食。一天内持续摄入糖分将增加发生龋病的风险。
- 以水代替饮料。经常摄入含糖饮料（1天1瓶）不仅有害口腔健康，也增加罹患II型糖尿病的风险。

健康口腔助你生活更美好

📍 @worldoralhealthday #MouthProud #WOHD21