

# 为健康口腔而自豪

## 均衡低糖饮食

事实：

从零食、加工食品和饮料中摄入过量的糖，不仅会导致龋病，而且是肥胖的主要原因，还会增加患糖尿病的风险。





World Oral  
Health Day  
20 March



## 我们能做什么

**均衡饮食，少吃糖、多吃水果和蔬菜。成人每天糖摄入量不应超过六茶匙；儿童每天不应超过三茶匙。**

- 要注意生产商在食物和饮料中添加的糖。
- 准备餐食时要注意每一餐添加糖分的多少。
- 避免“空热量食物”。加糖饮料，如苏打水、果汁、能量饮料和运动饮料主要含有空热量食物，即含有高热量但是没有营养价值。
- 不要在两餐之间进食含糖食品。整天吃糖会增加患龋的风险。
- 以水为主要饮料。如果经常饮用含糖饮料（大约每天一罐）不仅有害口腔健康，而且还会增加患II型糖尿病的风险。

关注口腔健康，幸福快乐一生