

# 为健康口腔 而自豪

## 均衡低糖饮食

### 为什么很重要

均衡低糖饮食有助于维护口腔健康，也可以预防其他疾病，如糖尿病、心脏病、癌症和肥胖。

大多数口腔健康状况在很大程度上是可以预防的，并且可以在早期阶段进行治疗。维护良好的口腔健康会对全身健康、幸福感和生活质量产生积极影响。

#### 事实

糖是导致龋病的首要原因，  
而龋病是全球最常见的口腔  
疾病。

### 理解问题所在



食用糖有很多种，包括非游离糖与游离糖。

游离糖是主要问题所在。游离糖指的是食物和饮料中添加的糖，或者是蜂蜜、糖浆、果汁以及浓缩果汁中存在的糖。不包括水果、蔬菜以及牛奶中天然存在的非游离糖。

糕饼、蛋糕、饼干、加糖的麦片、甜点和果酱/蜜饯以及加糖饮料，如苏打水、果汁、能量饮料以及运动饮料都是游离糖的主要来源。

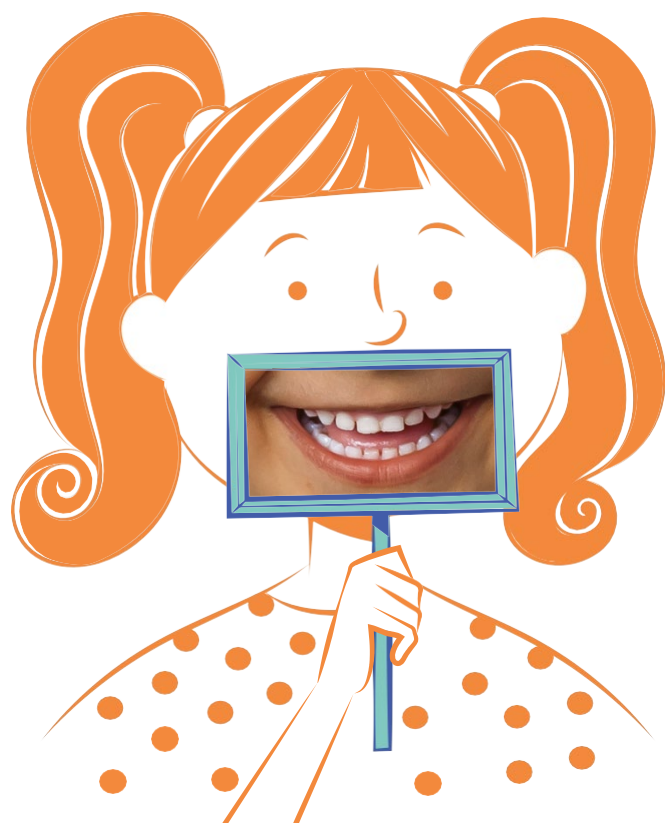
糖和酸会腐蚀牙釉质，增加患龋的风险，从而导致不适和疼痛，并影响生活的方方面面，包括咀嚼、说话和与人交流的自信。

## 我们能做什么

均衡饮食，少吃糖、多吃水果和蔬菜。

成人每天的糖摄入量不应超过六茶匙；儿童不应超过三茶匙。

- 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。



### 事实

通过小吃、加工食品和饮料摄入过多的糖分，不仅会导致龋病，也是造成肥胖的主要原因，并会增加糖尿病的风险。

- 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，而且还会增加肥胖和患II型糖尿病的风险。

关注口腔健康，  
幸福快乐一生

