



健康口腔 健康体魄

提高对由糖摄入引起的健康风险的认识



World Oral
Health Day
20 March



FDI World Dental Federation

worldoralhealthday.org

健康口腔 健康体魄

龋病是全球最常见的健康问题。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，并且增加患糖尿病和其他非传染性疾病的风险。减少糖的摄入对口腔和全身健康至关重要。



理解问题

- 大多数成人和儿童摄入过量的都是“游离糖”。
- 游离糖是任何添加到食物或饮料中的糖。包括糖果糕点、蛋糕、饼干、加糖谷物、甜点、果酱/蜜饯以及含糖饮料中的糖。
- 蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖虽然是自然产生的，但仍算是游离糖。
- 乳制品、水果和蔬菜中天然存在的糖不算作游离糖。



人们可以做什么？

- 注意糖的摄入量。成年人每天摄入的添加糖不应超过6茶匙。儿童不应超过3茶匙。
- 烹饪时要检查食物标签，注意糖的含量。
- 警惕“零卡路里”。含糖饮料，如苏打水、果汁、运动饮料和能量饮料，它们没有营养价值。
- 以水为主要饮料。
- 避免在两餐之间吃含糖零食。



政府可以做什么？

- 开展公共卫生运动，例如，设立全国“无糖日”。
- 改变政策，支持减糖战略，例如：
 - 明确的营养标签；
 - 对含糖饮料和高糖食品征税；
 - 限制相关食品的广告；
 - 改善公共机构的食物环境；
 - 获得净水的渠道。

