

健康口腔 幸福生活

提升人们对减少糖摄入益处的认知



World Oral
Health Day
20 March



fdi
FDI World Dental Federation

健康口腔 幸福生活

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，而且严重时还会导致肥胖，并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健康和全身健康都至关重要。

理解问题



- 大多数成人和儿童过量摄入的糖是“游离糖”。
- **游离糖**是任何添加到食物或饮料中的糖。包括糖果、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，但仍然算是游离糖。
- 乳制品、水果和蔬菜中**天然存在的糖**不算作游离糖。

人们能做什么？



- **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。儿童的糖摄入量是这个的一半。
- **检查食物标签**。做饭时要注意糖分。
- **避免“空卡路里”**。例如，含糖饮料如苏打水、果汁、运动和功能饮料，没有营养价值。
- 以**水**为主要饮料。
- 避免在餐间吃**含糖零食**。

政府能做什么？



- **开展公共卫生运动**，例如，设立全国“无糖日”。
- **改变政策**以支持减糖策略，例如：
 - 清晰的营养标签；
 - 对含糖饮料和高糖食品征税；
 - 限制广告；
 - 改善公共机构的就餐环境；
 - 获取洁净水的渠道。

