

## 糖

天然存在于某些食物中，但添加的糖过多会危害您的健康。

糖会在加工或准备时添加到食品或饮料中。

加糖会增加热量，但不提供营养。



平均

美国人每天食用

17

茶匙

添加糖

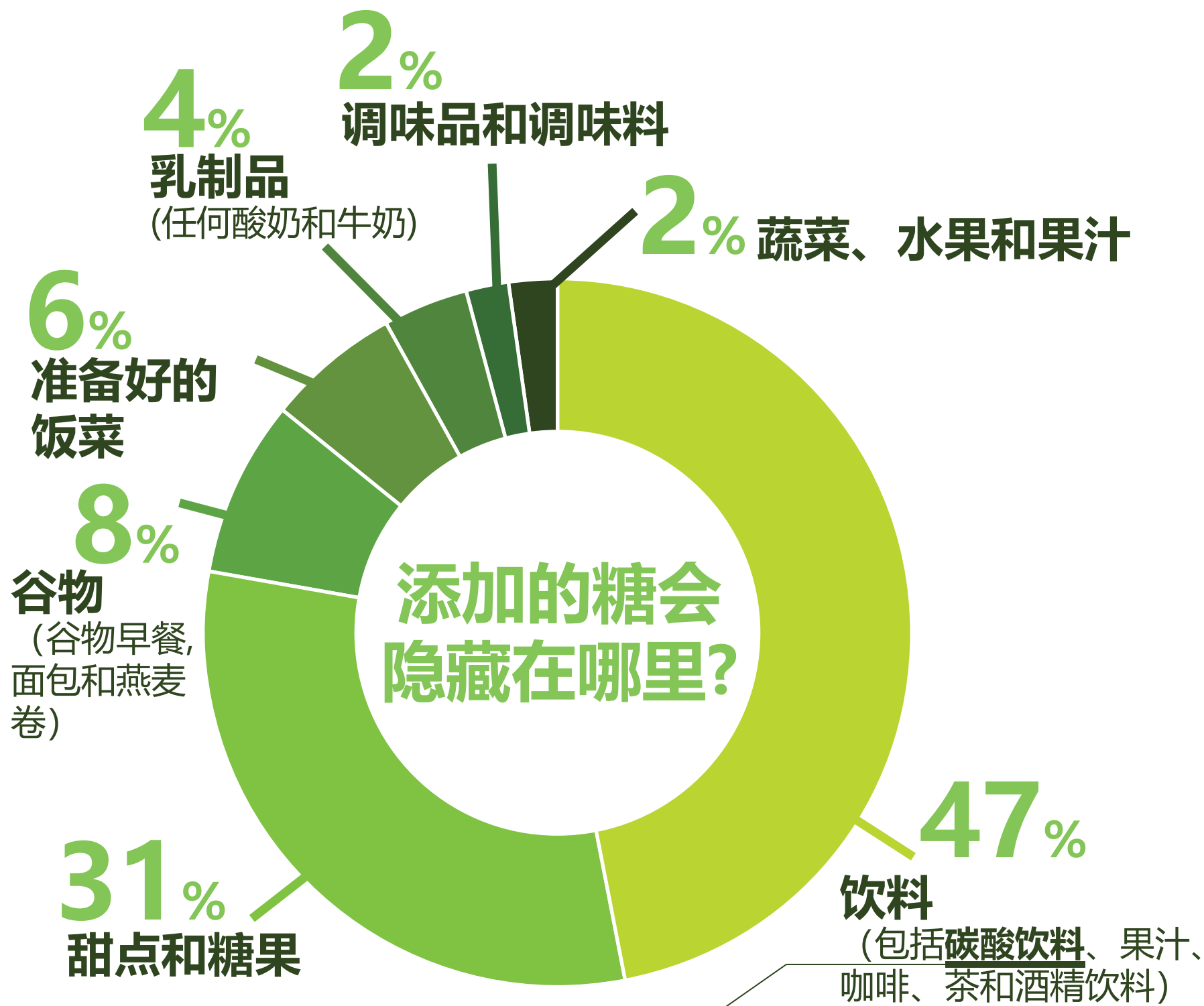
您应该食用多少的糖？

尽量将添加的糖限制在

少于每日摄入能量的10%

1克 = 4卡路里

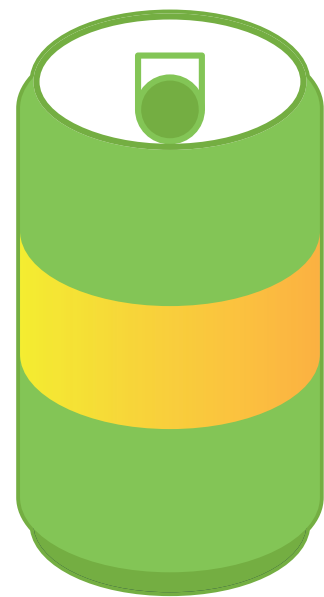
4克 = 1茶匙



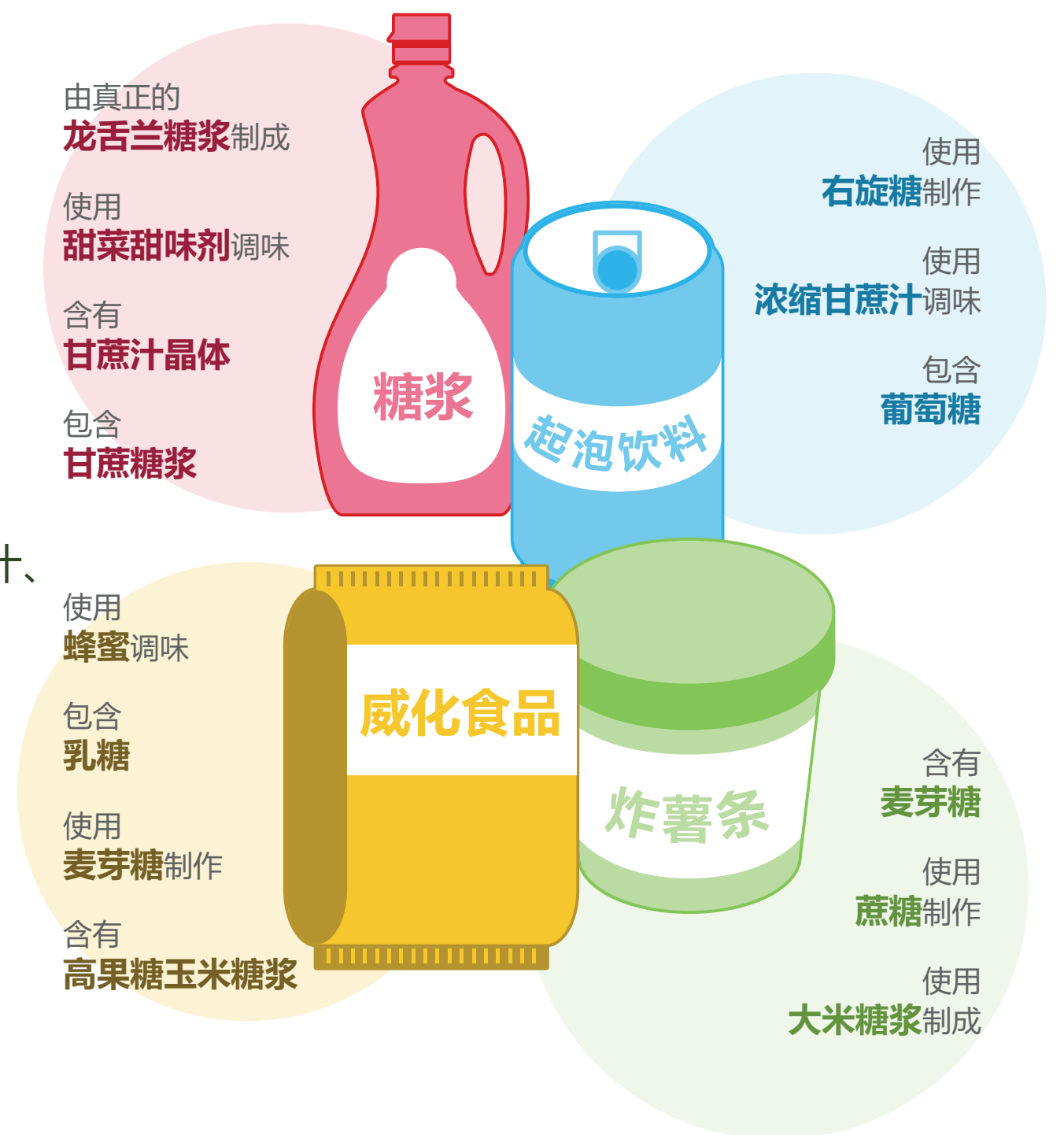
1 碳酸饮料

= 高达 40 克糖

= 高达 160 卡路里



## 常见的添加糖名称



以上信息仅用于学术用途，如有具体健康需求，请向医疗保健专业人员咨询。

此内容来源于 CardioSmart.org，由辉瑞普强支持翻译。