

# 信息摘要

## 含糖饮料

### 什么是含糖饮料？

- 含糖饮料包括所有含有糖作为成分的饮料。
- 碳酸饮料、能量饮料、运动饮料和果汁是常见的含糖饮料。

### 为什么含糖饮料对牙齿有害？

含糖饮料中可能含有很多糖！其中一些饮料成分中还添加了食品酸。过于频繁地饮用含糖饮料可能会损害牙齿。糖可以引起蛀牙，而酸则可能引起牙齿侵蚀。

### 无糖饮料呢？

无糖饮料中仍然添加了食品酸。这些饮料仍然可能引起牙齿腐蚀。

健怡软饮和暴饮暴食和体重增加有关。

### 果汁呢？

果汁饮料中含有很多糖。即使糖来自水果，仍然可能引起蛀牙。如果您饮用果汁，每份请限制到 125 毫升。

更好的选择是喝水和吃新鲜水果，这样会更饱腹感更强。

### 如果您确实喝了含糖饮料，以下是保护牙齿的一些建议：

- 在上学、工作或外出时携带可重复使用的水瓶，装满新鲜自来水。这对您的牙齿有益，还可以省钱。
- 在饮用含糖饮料后嚼含无糖的口香糖。这有助于身体分泌更多唾液，可以清洗掉口中的含糖饮料。
- 在喝完含糖饮料后喝水。

### 不添加糖 不代表 无糖

注意：标示「不添加糖」的产品仍含有大量糖分



营养信息表	
每包装: 1份	每份容量: 250ml
能量	417.5kJ
蛋白质	1.5g
总脂肪含量	2g
饱和脂肪	0g
碳水化合物	22.25g
糖	20g

