

ลดน้ำตาล เพื่อ สุขภาพ

(Thai Version)



การบริโภคน้ำตาลมากเกินไปอาจทำให้ฟันผุและน้ำหนักขึ้นได้
ในระยะยาว การมีน้ำหนักเกินและโรคอ้วนจะเพิ่มความเสี่ยง
ต่อโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวานและโรคหลอดเลือดสมอง



ฟันผุ



น้ำหนักขึ้น



เบาหวานและโรค
หลอดเลือดสมอง

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้เด็กไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน 10% ของปริมาณพลังงานที่บริโภคทั้งหมดต่อวัน
ยกตัวอย่างเช่น เด็กชายอายุ 4 ขวบที่บริโภค 1,300 กิโลแคลอรีต่อวัน ควรบริโภคน้ำตาลน้อยกว่า 32.5 กรัม
(ประมาณ 6.5 ช้อนชา)

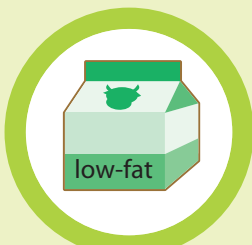


สิ่งที่ควรทำ



ดื่มน้ำ

ทางเลือกอื่น ๆ ที่มีประโยชน์
ต่อสุขภาพ ได้แก่ ชุปใส น้ำมะนาว
และน้ำนมข้าวโพด



ดื่มนมไขมันต่ำ



เปลี่ยนจากดื่มน้ำผลไม้เป็น
กินผลไม้ทั้งลูกแทน

ผลไม้มีใยอาหารมากกว่า
และมีน้ำตาลน้อยกว่า



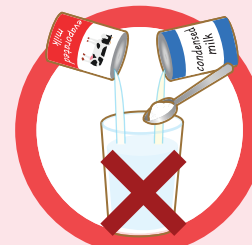
อ่านฉลากโภชนาการ
และรายการส่วนผสม

เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากระบุว่า
"น้ำตาลต่ำ" * หรือมีน้ำตาลน้อยกว่า

* เช่น น้ำตาลไม่เกิน 5 กรัมต่อ 100 กรัม/มิลลิลิตร



สิ่งที่ไม่ควรทำ



เติมน้ำตาล
นมข้นหวาน และนมข้น
จืดลงในเครื่องดื่ม



เลือกผลิตภัณฑ์นม
ที่ไม่มีรสหวาน
เช่น นมช็อกโกแลต
และนมรสผลไม้



เลือกเครื่องดื่มที่มีปริมาณ
น้ำตาลค่อนข้างสูง

เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้เข้มข้น
และเครื่องดื่มมอลต์สำเร็จรูป

การเปรียบเทียบปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม

หมายเหตุ: น้ำตาล 1 ช้อนชา (1 tsp) $\approx$ 5 กรัม; 1 แก้ว $\approx$ 240 มล.



www.startsmart.gov.hk



ลดน้ำตาลเพื่อสุขภาพ



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health

ปรับปรุงในปี 2022