บริโภคน้ำตาลให้น้อยลงเพื่อสุขภาพ

(Thai Version)

การบริโภคน้ำตาลมากเกินไปก่อให้เกิดฟันผุและภาวะน้ำหนักเกินพิกัด

ในระยะยาวภาวะน้ำหนักเกินพิกัดและโรคอ้วนจะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวานและโรคหลอดเลือดสมอง

ฟันผุ

ภาวะน้ำหนักเกินพิกัด

โรคเบาหวานและโรคหลอดเลือดสมอง

องค์การอนามัยโลกแนะนำว่าปริมาณบริโภคน้ำตาลของวัยเด็กไม่ควรเกิน 10% ของปริมาณพลังงานทั้งหมดในแต่ละวัน

ยกตัวอย่างเด็กผู้ชายอายุ 4 ปีซึ่งรับประทาน 1300 กิโลแคลอรีต่อวัน ปริมาณบริโภคน้ำตาลของเขาควรน้อยกว่า 32.5 กรัม (ประมาณ 6.5 ช้อนชา)

สิ่งที่ควรทำ

ดื่มน้ำ

ตัวเลือกอื่นเพื่อสุขภาพ เช่น แกงจืด น้ำมะนาว และน้ำเมล็ด coix seed

ดื่มนมไขมันต่ำ

ทานเนื้อผลไม้แทนน้ำผลไม้

ผลไม้มีเส้นใยอาหารมากกว่าและน้ำตาลน้อยกว่า

อ่านฉลากโภชนาการและรายการส่วนผสม

เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากแจ้งว่า “น้ำตาลน้อย”* หรือมีปริมาณน้ำตาลน้อย (โซเดียม)

*น้ำตาลไม่มากกว่า 5 กรัมต่อ 100 ก/มล.

สิ่งที่ไม่ควรทำ

เติมน้ำตาลและนมข้นในเครื่องดื่ม

เลือกผลิตภัณฑ์นมรสหวาน

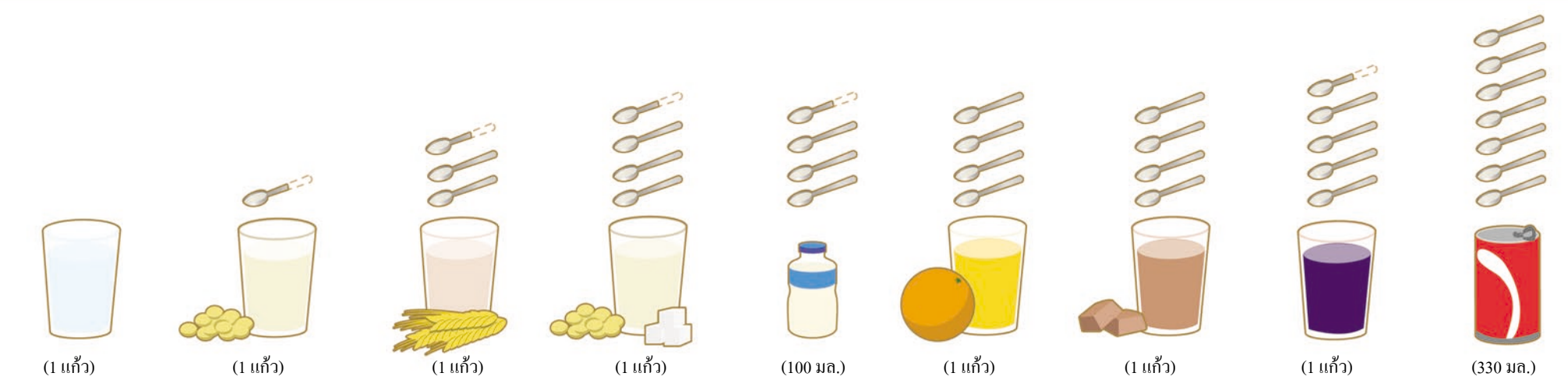
เช่น นมชอคโกแลต และนมรสผลไม้

เลือกเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลค่อนข้างสูง

เช่น น้ำอัดลม สุรา น้ำผลไม้เข้มข้น และเครื่องดื่มรสมอลต์สำเร็จรูป

เปรียบเทียบปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม

หมายเหตุ: น้ำตาล 1 ช้อนชา (ประมาณ 5 กรัม); 1 แก้ว (ประมาณ 240 มล.)



(1 แก้ว)	(1 แก้ว)	(1 แก้ว)	(1 แก้ว)	(100 มล.)	(1 แก้ว)	(1 แก้ว)	(1 แก้ว)	(330 มล.)
น้ำเปล่า (น้ำตาล 0 ช้อนชา)	นมถั่วเหลืองไม่มีน้ำตาล (น้ำตาล 0.5 ช้อนชา)	เครื่องดื่มรสมอลต์สำเร็จรูป (น้ำตาล 2.5 ช้อนชา)	นมถั่วเหลืองรสหวาน (น้ำตาล 3.5 ช้อนชา)	เครื่องดื่มรสเปรี้ยว (น้ำตาล 3.5 ช้อนชา)	น้ำส้มสด (น้ำตาล 4 ช้อนชา)	นมชอคโกแลต (น้ำตาล 4 ช้อนชา)	สุรา (น้ำตาล 4.5 ช้อนชา)	น้ำอัดลม (น้ำตาล 7 ช้อนชา)

ศูนย์สำหรับเว็บไซต์คุ้มครองสุขภาพ
www.chp.gov.hk

บริโภคน้ำตาลให้น้อยลงเพื่อสุขภาพ

幼營喜動校園
StartSmart@school.hk

衞生防護中心
Centre for Health Protection

衞生署
Department of Health

Revised in 2019