



## 減少糖份小貼士

### 減少進食高糖份食物及飲品

飲品	汽水、果汁、葡萄適、利賓納、蜜糖、煉奶、朱古力奶、 營養補充品、益力多、運動飲品
甜品及糕點類	糖水、月餅、禮餅、馬拉糕 蛋糕、雪糕、蛋撻、啫喱 甜麵包如菠蘿包、雞尾包、奶黃包、蓮蓉包 甜餅乾如夾心餅、威化餅、朱古力餅、曲奇餅
糖果	糖、葡萄糖、涼果、糖漿、朱古力

### 可選擇的飲品

清水、清茶、黑咖啡、無糖汽水、清湯、鮮檸檬茶或水(免糖)、脫脂奶、  
高鈣低糖豆奶等

### 可選擇的穀物類

五穀類如白飯、米粉、意粉、通粉、上海麵、烏冬、蕎麥麵等  
鹹麵包、豬仔包、法包  
宜多選高纖維五穀類食品如全麥麵包、糙米、麥皮、全麥早餐穀類等