

芜湖市卫生健康委员会 宣



全民健康生活方式行动
China Healthy Lifestyle for All

三减三健 全民行动

“减糖”核心信息

减糖来减“添加糖”

各人群均应减少“添加糖”（或称游离糖）的摄入，但不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。

认识“添加糖”

“添加糖”是指人工加入到食品中的糖类，具有甜味特征，包括单糖和双糖。常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖等。日常生活的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都是蔗糖。

糖的危害多

饮食中的糖是龋齿最重要的危险因素，过多摄入会造成膳食不平衡，增加超重、肥胖以及糖尿病等慢性疾病患病风险。

控制“添加糖”摄入量

中国居民膳食指南推荐成年人每人每天添加糖摄入量不超过50g，最好控制在25g以下，糖摄入量控制在总能量摄入的10%以下。

儿童青少年不喝或少喝含糖饮料

含糖饮料是儿童青少年摄入“添加糖”的主要来源，建议不喝或少喝含糖饮料。