

糖量知多少 選購停看聽

INFORMATION

- 主題：糖量知多少 選購停看聽
- 時間：108年10月2日 (三) 上午10點30分至12點
- 地點：學生活動中心1樓GA107
- 主講人：國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院營養室 賴美娟營養師
- 主辦單位：學務處衛生教育組
- 報名方式：單一入口服務網>校園活動報名系統



Ribena Lightly
Sparkling
31.5g

Coca-Cola original
35g

含糖飲料 甜蜜的真相

炎炎夏日，很多人都會想透過一杯清涼又甜蜜的含糖飲料來消暑，但含糖飲料不但不能解渴，反而可能越喝越渴，還會成為健康的敵人。

一杯700cc全糖珍珠奶茶熱量就超標，糖攝取過多，除了容易蛀牙外，還會誘發胰島素抗性，增加肥胖、代謝症候群機會，並使血壓、血糖、血脂升高，增加心血管疾病風險，加速身體老化。

減糖一夏 輕盈度過盛夏時光

因應酷夏的來臨，由專業營養師教您聰明選擇消暑飲品，輕鬆無負擔的度過盛夏時光。

凡參加本次講座，可獲得終身學習認證時數2小時／學生宿舍生活記點獎勵1點