



外食到底該怎麼吃？



中式早餐

🍴 一般人怎麼吃?

燒餅油條 1份

含糖糙米漿 1杯



全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	水果	低脂乳品	油脂與堅果種子
7	0	0	0	0	6
熱量(大卡)		蛋白質(克)		脂肪(克)	
849		14		33	
				醣類(克)	
				125	





營養師怎麼吃?

雜糧饅頭夾蛋 1 份

無糖豆漿 1 杯



全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	水果	低脂乳品	油脂與堅果種子
3	2	0	0	0	1
熱量(大卡)		蛋白質(克)		脂肪(克)	
377		20		13	
				醣類(克)	
				45	

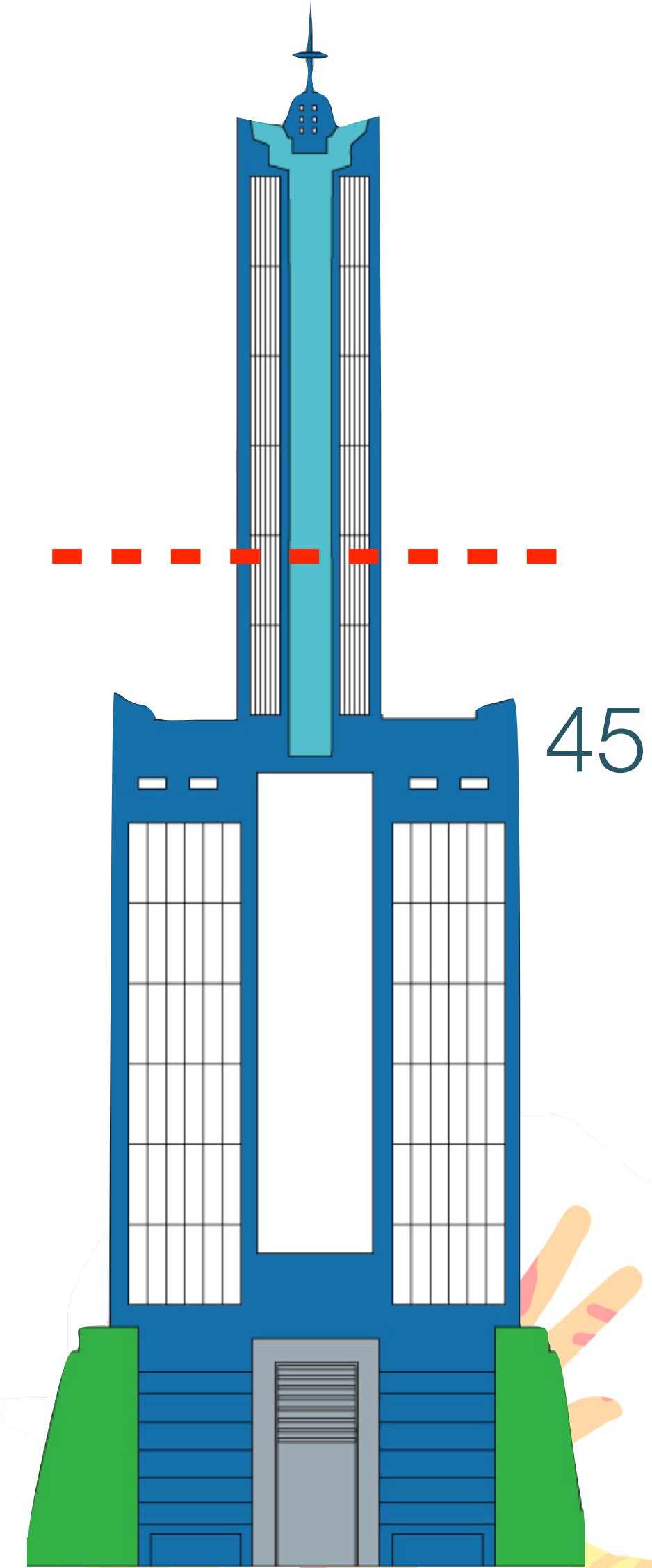




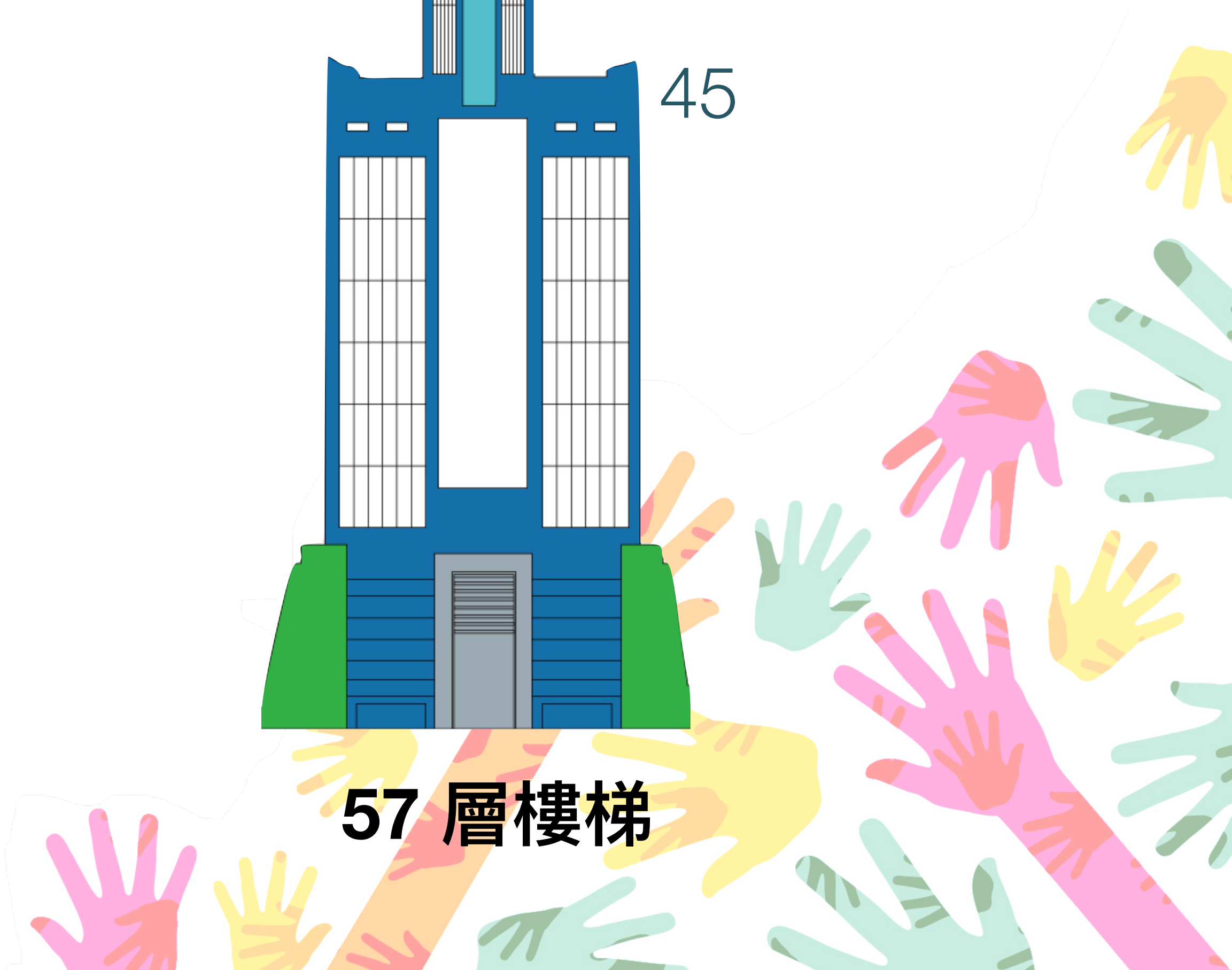
60 kcal



3 顆方糖



57 層樓梯

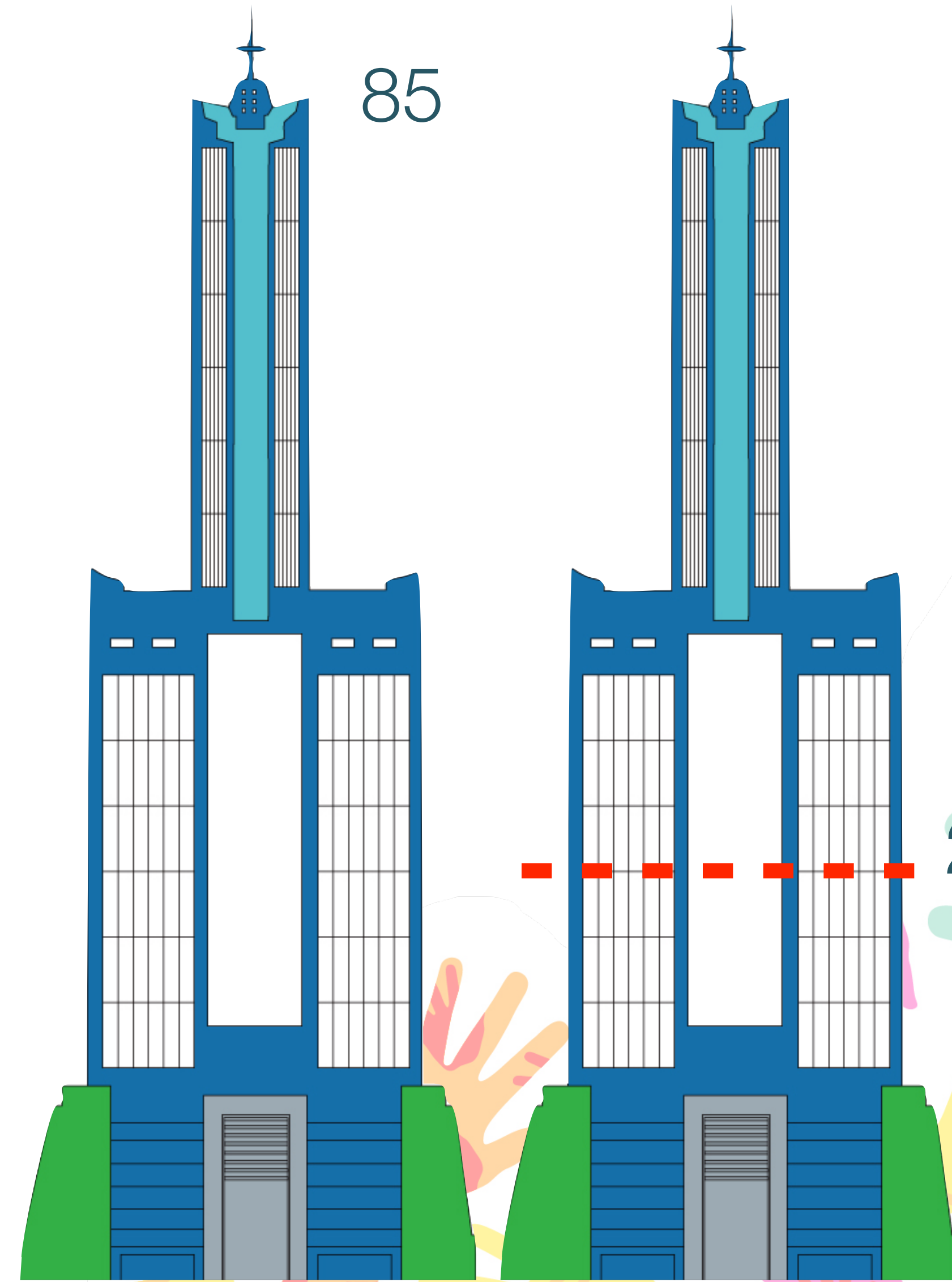




93 kcal



5 顆方糖



111 層樓梯



喝含糖飲料，小心長不高？



研究顯示，體重約20公斤的小一學童，
每喝1杯全糖（50g）飲料下肚
生長激素分泌會**停機2小時**

2016-06-02 健康醫療網

小朋友平均一天攝入8 湯匙的糖





THANK YOU :))

