

# 減糖飲，多喝水~健康多更多!!!

## 1. [含糖飲料甜蜜的真相懶人包](#)

## 2. 大專校院推動減少攝取含糖飲料

[影音檔連結\(大專校院推動減少攝取含糖飲料教學影音檔.mp4\)](#)

[手冊下載連結](#)

**小心!** 喝含糖飲料會讓你...

糖上癮、皮膚老化、負面情緒、情緒不穩、波動大、專注力及學習力下降、氣青春痘、肥胖、代謝症候群

**喝白開水最健康!**

喝白開水的好方法

- 多次喝、慢慢喝、小口喝
- 記得隨時補充水分、不要等口渴時才喝水囉!
- 如:起床後、外出時、用機時、運動前中後、無聊疲憊時等

教育部 | 國民健康署 | 衛生福利部

**運動，喝白開水就好!**

非長時間、大量的運動，不需喝運動飲料!  
只要少量、頻繁地喝水就可以了!

**運動喝水的好處**

- 促進代謝
- 運動表現好
- 不中暑
- 不疲累

教育部 | 國民健康署