

## 含糖饮料健康提示标识

在超市饮料货架旁、收银处、餐厅和食堂的宣传栏上，你有没有注意到像“红绿灯”一样颜色鲜艳的标识？它们可不是简单的装饰哦，而是含糖饮料健康提示。



超市便利店收银台



超市便利店货架冰柜旁



餐厅饮料机旁



食堂宣传区域

### ↑ 图 1.含糖饮料健康提示标识展示场景

含糖饮料是指在制作过程中人工添加糖，且含糖量在 5%以上的饮料。这些饮料虽然口感好，却可能隐藏着诸多健康隐患。

为了提醒消费者注意含糖饮料的摄入，优化选择，上海推出含糖饮料健康提示标识，包含“红橙绿”一套三款标识。三款标识同时使用，可根据应用场景不同，选择使用简款标识或全款标识。



↑ 图 2. 含糖饮料健康提示标识（全款标识）



↑ 图 3. 含糖饮料健康提示标识（简款标识）

### 红色标识

长期过量摄入添加糖健康提示标识，提示添加糖过多摄入的健康危害，建议少喝或不喝含糖饮料。

过量添加糖会增加龋齿和超重、肥胖的风险。口腔内的细菌可以利用蔗糖等产生酸，导致牙齿表面的 pH 值下降，使牙齿的有机物溶解、无机物脱钙，从而产生龋洞。摄入过多的添加糖，一方面会导致热量过剩、影响食欲、助长高糖饮食习

惯的形成、造成膳食不平衡，长期还导致胰岛素分泌功能破坏，久而久之容易引发超重肥胖，甚至导致慢性非传染性疾病发生风险增加。



↑ 图 4.含糖饮料健康提示红色标识

### 橙色标识

每日添加糖摄入量提示标识。按照《中国居民膳食指南》推荐成年人每人每天添加糖摄入量最好控制在 25g 以下。

一瓶 500 毫升含糖量 5%的饮料，就已经达到添加糖的限量。此外，饼干、冰淇淋、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等在加工过程中也会添加糖，稍不注意，总摄入量就超标了。



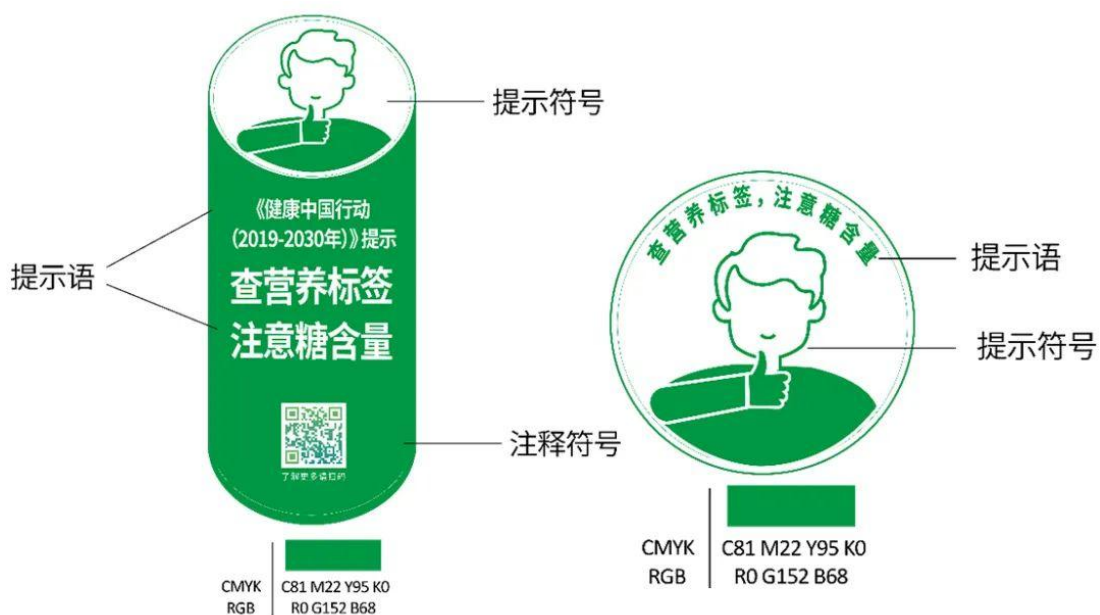


↑ 图 5.含糖饮料健康提示橙色标识

### 绿色标识

指导市民选购时查营养标签，注意糖含量。

学会查看营养成分表可是非常重要的技能哦！对于饮料这类产品，我们可以关注表中“碳水化合物”这一项，饮料中碳水化合物含量基本可以等同于糖的含量。但要注意，标签中的含量通常是每 100 克或 100 毫升的量，对于大容量的饮料，要计算总体的含糖量。



## ↑ 图 6.含糖饮料健康提示绿色标识

### 水才是最好的饮品

在日常生活中大家要尽量减少含糖饮料的摄入频率和量。偶尔想喝的时候，可以选择小包装的饮料。但如果本身就有糖尿病、肥胖等健康问题，或者有家族史，则更要严格控制含糖饮料的摄入，定期进行体检，关注自己的健康状况。

悄悄告诉你——水才是最好的饮品！如果觉得水太单调，可以选择无糖的茶水、咖啡、柠檬水等健康替代品。

转载于上海疾控