



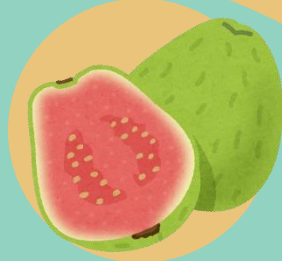
กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# น้ำตาล ความหวาน ที่อันตราย

การบริโภคน้ำตาลในปริมาณมากเกินไป อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ \*ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย จึงควรบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล **ไม่เกิน 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัม/วัน** เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง



ลดการปรุงหรือเติมน้ำตาลในอาหาร อาจใช้สารให้ความหวานทดแทน เช่น หญ้าหวาน ในปริมาณที่เหมาะสม



เลือกผลไม้ที่มีรสหวานน้อย และจำกัดปริมาณการกินให้เหมาะสมในแต่ละวัน หลีกเลี่ยงผลไม้แปรรูป



หลีกเลี่ยงการเติมน้ำหวาน น้ำอัดลม รวมถึงน้ำผลไม้ แะนำให้ดื่มน้ำเปล่าจะดีที่สุด

ตัวอย่างเครื่องดื่มบรรจุภัณฑ์ ขนาด 1,000 มล.

| พลังงาน           | น้ำตาล     | ไขมัน      | โซเดียม          |
|-------------------|------------|------------|------------------|
| 340<br>กิโลแคลอรี | 10<br>กรัม | 18<br>กรัม | 170<br>มิลลิกรัม |
| *17%              | *19%       | *28%       | *1%              |



หมั่นสังเกตปริมาณน้ำตาลจากฉลากที่อยู่ด้านหน้าหรือด้านหลังของผลิตภัณฑ์อาหาร

เพิ่มการรับประทานผักใบเขียวให้มากขึ้น

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

