

一罐汽水
平均有 10
茶匙糖。

選擇水來
代替汽水。
清水沒有糖
份或酸性物

有些少年
整天飲汽
水。

太多糖份
會導致肥
胖症。

汽水含有百
份百糖類。
沒有蛋白質,
維他命及營養。

無糖汽水
(diet sodas)
沒有糖份但
有很多酸性
物。

不要給兒
童飲汽水。
幼兒牙齒
比成人牙
齒脆弱。

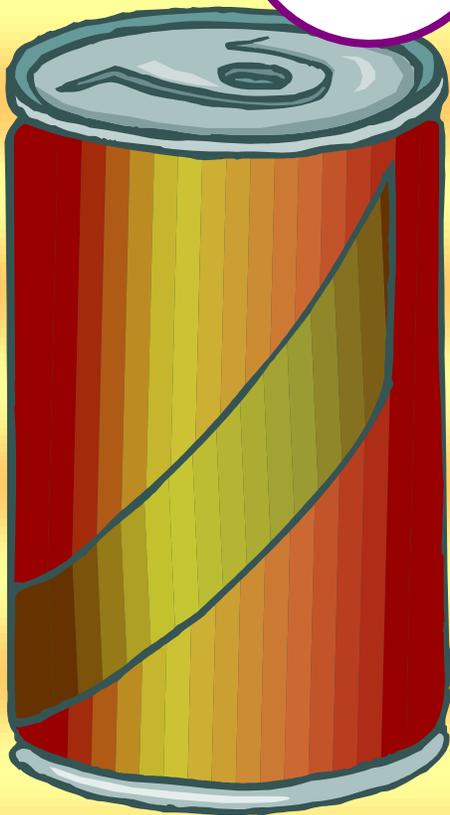
用飲管來飲
汽水可使牙齒
少些接觸汽水
裏的酸性物。

汽水可能會使
晚上的胃灼熱
情況惡化。

汽水裏
的酸性物
會腐
蝕牙齒。

很多汽水含
有咖啡因。
咖啡因是會使
人上癮的。

汽水裏的酸
性物可令身
體流失鈣,
而導致骨質
鬆散症。



Sugar 糖

Obesity and Osteoporosis
肥胖症 骨質鬆散症

Dental Decay 蛀牙

Acid 酸性物

By Rose Clifford, RDH