



德明科大辦理「你喝對了嗎？」有獎徵答活動



圖：獲獎同學照片

為了加強大學生對含糖飲料及市售飲品成分的認識，德明財經科技大學學務處衛保組於 114 年 5 月 12 日至 6 月 2 日舉辦了「你喝對了嗎？」有獎徵答衛教活動。透過此活動強化同學對含糖飲料可能帶來的健康風險知能，並培養正確的飲水習慣，共吸引 294 人參與。

當今飲食型態中，含糖飲料早已成為許多學生生活的一部分，但長期大量飲用含糖飲品，對身體健康卻潛藏重大風險。根據世界衛生組織建議，成年人每日添加糖攝取量應控制在 25 克以內，然而市面上一杯全糖手搖飲的含糖量往往動輒超過 50 克，等同超過兩倍建議量。過量糖分攝取不僅容易導致肥胖，還會增加罹患第二型糖尿病、脂肪肝與心血管疾病的風險，甚至可能對皮膚、牙齒與情緒穩定造成負面影響。

健康是由日積月累的生活習慣所累積而成，雖然飲品的選擇看似是日常生活中微小的一環，卻對身體健康有著深遠的影響。選擇白開水、無糖茶或自製鮮榨果汁，不僅能有效補充水分，更能避免攝取過多糖分與人工添加物的風險，希望藉由本活動喚起學生對飲食與飲水習慣的重視，讓「喝對」成為每個人健康生活的起點。