



# ห้าชงยอดฮิต ยิ่งดื่ม ยิ่งเสี่ยงโรค!



**ใน 1 วัน น้ำตาล ไม่ควรเกิน 6 ช้อนชา**



น้ำตาล

12 ช้อนชา

ชาไข่มุก



น้ำตาล

11 ช้อนชา

กาแฟเย็น



น้ำตาล

11 ช้อนชา

ชาเย็น



น้ำตาล

11 ช้อนชา

ชาเขียวเย็น



น้ำตาล

10.8 ช้อนชา

โกโก้เย็น



**หวานน้อยสั่งได้ น้ำตาล ไม่ควรเกิน 2 ช้อนชา**

## สั่งหวานน้อยแล้วได้อะไร

3ด



ลดโรคอ้วน ลดโรคเบาหวาน ลดโรคหัวใจ