



添加糖二三事

2016-04-24 記者 張家瑋 文



(圖片來源/張家瑋製)

冰淇淋入口, 涼意自舌尖綻放, 口中的甜膩蓋過煩躁的情緒, 可說是夏天的極致享受。甜食總是有股魔力, 讓人情不自禁地愛上它。然而, 在二〇一六年一月美國公布的飲食指南中, 提到了少糖的重要性, 特別是添加糖, 只給予熱量卻沒有其他營養成分。攝取太多添加糖, 會導致肥胖, 與慢性疾病的關聯也十分密切, 美國有許多食品公司都已開始著手減少產品中的含糖量。除了美國政府的飲食指南以外, 英國在同年三月宣布, 未來將對含糖飲料徵收「含糖稅」。董事基金會也呼籲, 台灣應該在這方面有所規範, 讓人民有基準可供參考。

資料來源: 董氏基金會、美國衛生部、中華民國衛生福利部

素材來源: Noun Project、HONGKIAT



色彩體型穿搭學

凸顯自己的優點, 並且與色彩搭配, 穿出自己。

生命新曲 音樂教育與治療



音樂是造物者給人类的禮物, 透過教育與治療, 能改寫人的一。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 後站春天 延續家鄉的味道
- 探尋自我 背包客文化
- 文化新景象 街頭表演藝人

總編輯的話 / 胡浣莊



本期共有二十九篇稿件, 以文字與照片為主, 動畫四篇、新聞圖表四篇、影像三篇、廣播二篇、照片故事五篇。

本期頭題王 / 許馨仁



我是許馨仁, 台北人。鼻子過敏, 很愛喝開水, 食量很大, 很杞人憂天, 但看待事情很理性。是最不像雙魚的雙魚座。

本期疾速王 / 薛如真



我是薛如真, 粉紅與夢幻狂熱者。生性吵鬧卻又喜歡獨處, 好懂又極好相處的一個雙魚座女孩。

本期熱門排行



巨型流浪犬 脆弱心靈
許心如 / 社會議題



框架外的人生 格外有意思
許馨仁 / 人物



虛擬實境大蒐秘
吳維倫 / 科技



都市計畫技師面面觀
麻愷暉 / 文化現象



帥氣中性 戴安娜忠於自我
呂安文 / 人物

