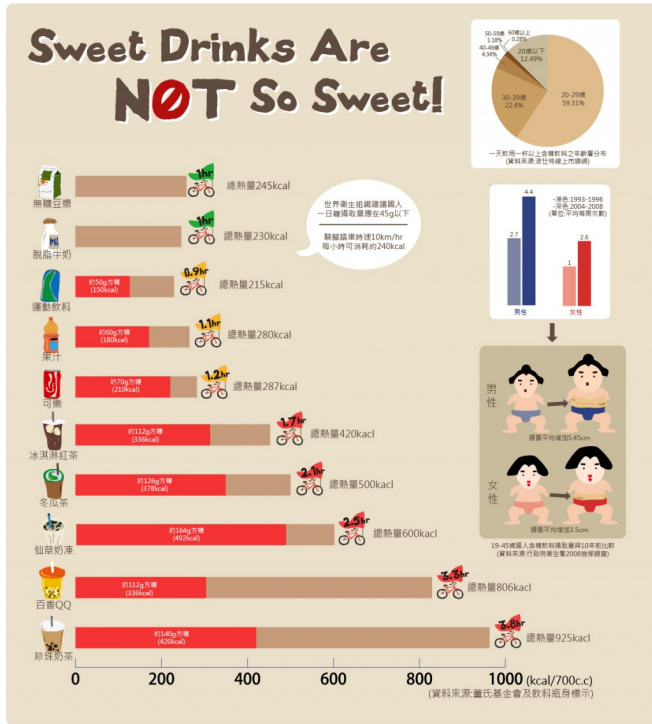




飲料減糖 遠離肥胖

2013-03-16 記者 吳悅萍 報導



(圖片來源/吳悅萍 製)

世界衛生組織建議，國人每日的糖攝取量不得超過總熱量的10%，經過換算大約等於45克的方糖。市售含糖飲料卻經常超過此標準。含糖飲料中除了糖分之外，沒有其他均衡的營養成分，因此，過量的攝取含糖飲料，不只造成營養不良，更會帶來肥胖。

資料來源：行政院衛生署、董氏基金會。



關余膚色 我想說的事

活出自我「不留白」，小麥膚色的宣言。



變化自如 幕後的聲音演員

資深配音員蔣篤慧，娓娓道來身為臺灣配音員的酸甜苦辣。

▲TOP

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶
- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡 洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界 陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方 許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲 劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員 張婷芳 / 人物