# 水永遠是你的最佳選擇

## 常見飲品糖分大比拼

以2000千卡計，每天建議糖分攝取量少於50克(即10粒方糖)

= 5克糖

好情@健康工作間 Joyful@Healthy Workplace

衞生署 Department of Health

職業安全健康局 Occupational Safety & Health Council