



每天4份水

- ◆ 每天5份水果和蔬萊
- ◆ 每天4份水
- ◆ 每天3份低脂乳製品
- ◆ 每天不超過2小時屏幕時間
- ◆ 至少1小時身體活動



# 水是維持生命的飲料

- ◆ 身體的60%是水
- ◆ 每天我們都流失水分

◇ 細胞

◇ 血液

◇ 消化

◇ 排除廢物

◇ 潤滑關節

◇ 冷卻



# 我們需要多少水？

- ◆ 取決於體重和活動量
- ◆ 4杯 = 32液體盎司
  - ◇ 很好的目標
  - ◇ 好動的成年人需要更多水
  - ◇ 不包括其他流質
- ◆ 正在玩耍的兒童和忙碌的成年人可能不會意識到自己口渴



# 脫水

- ◆ 疲勞
- ◆ 頭痛
- ◆ 口乾
- ◆ 肌肉無力
- ◆ 暈眩
- ◆ 頭暈
- ◆ 便秘
- ◆ 病倒（極端情況下）



# 水的許多來源

## 80%: 流質等

- ◆ 水
- ◆ 果汁
- ◆ 牛奶
- ◆ 汽水
- ◆ 咖啡和茶

## 20%: 食物等

- ◆ 湯
- ◆ 蘋果
- ◆ 橙
- ◆ 椰菜
- ◆ 胡蘿蔔



# 自來水還是瓶裝水？

- ★ 沒有證據表明瓶裝水更好
- ★ 芝加哥的自來水含有氟化物
- ★ 瓶裝水中有塑料
- ★ 從老舊水管流出來的自來水可能含鉛
  - ✧ 飲用前先放水
- ★ 這取決於您！



# 自來水與瓶裝水

	自來水	瓶裝水
資料來源	自來水	自來水、蒸餾水、泉水
優點	便捷、便宜、氟化物 (在芝加哥大都會區的大多數城市)、礦物質	可能有礦物質，加氟化物
缺點	可能受污染，或含鉛	可能受污染，有塑料
標準	嚴格 (市政和新井)	基本



# 加糖飲料

- ★ 例子包括：汽水、果汁、檸檬水、冰茶、Kool-aid果飲、運動飲料等。
- ★ 喝得多，增重多
- ★ 蛀牙
  - ◇ 糖，酸性，不含氟化物



# 含糖飲料和體重

- ★ 可能會取代健康的食品或飲料
  - ✧ 減少維生素和礦物質攝入
- ★ 可能在其他食物的熱量之外又增熱量
  - ✧ 含糖飲料通常會在您原本要攝入的熱量之外再增熱量



# 含糖飲料和熱量平衡

- ◆ 攝入的熱量
  - ◇ 食物或飲料
- ◆ 消耗的熱量
  - ◇ 身體活動
- ◆ 12盎司含糖飲料 = 150卡熱量
- ◆ 一磅 = 3,500卡 ( 平均 )



# 咖啡因

- ★ 造成失水
- ★ 影響行為
- ★ 許多飲料有它
- ★ 上癮
- ★ 建議年幼的兒童不要喝



# 果汁



- ★ 一些果汁是有營養的
- ★ 所有果汁都是高熱量的
- ★ 牙齒面臨的風險 – 和含糖飲料一樣
- ★ 蔬菜飲料不含糖
  - ✧ 大多數很鹹



# 哪種飲料是垃圾？

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (248g)	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 117	Calories from Fat 2
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 7mg	0%
<b>Total Carbohydrate</b> 29g	10%
Dietary Fiber 0g	1%
Sugars 27g	
<b>Protein</b> 0g	
Vitamin A	0%
Vitamin C	4%
Calcium	2%
Iron	5%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

NutritionData.com

蘋果汁

Nutrition Facts	
Serving Size 253g	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 110	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 11mg	0%
<b>Total Carbohydrate</b> 30g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 30g	
<b>Protein</b> 0g	
Vitamin A	0%
Vitamin C	0%
Calcium	0%
Iron	0%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

NutritionData.com

可樂

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (249g)	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 110	Calories from Fat 6
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 2mg	0%
<b>Total Carbohydrate</b> 25g	8%
Dietary Fiber 0g	2%
Sugars	
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	137%
Calcium	2%
Iron	2%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

NutritionData.com

冰鎮橙汁





多喝水

# 從小開始

- ◆ 給家人做表率
- ◆ 把水當作飲料
- ◆ 很少喝含糖飲料



# 多準備水

- ★ 每餐配備大水罐
- ★ 外出時帶上水瓶
- ★ 把水冰在冰箱裡
- ★ 汽水，**換換花樣**
- ★ 不要準備含糖飲料！



# 風味水

- ★ 加檸檬或酸橙
- ★ 混合礦物質蘇打水和一點點果汁
- ★ 用低糖飲料混合物（碳酸飲料粉）
  - ✧ 有些含咖啡因！



# 循序漸進

- ★ 在果汁裡摻水
  - ✧ 每次減少果汁量
- ★ 只用100%純果汁
- ★ 如果您喜歡汽水
  - ✧ 喝低糖汽水
  - ✧ 小心咖啡因（特別是孩子）



# 飲水要點

- ★ 水是維持生命的飲料
- ★ 最好的水源是水！
- ★ 避免加糖的飲料
- ★ 控制咖啡因的攝入量
  - ✧ 年幼的兒童不要碰
- ★ 到處備水- 家裡、車裡
- ★ 增加一點味道，**換換花樣**





每天4份水

[www.clocc.net](http://www.clocc.net)