



每天4份水

- ◆ 每天5份水果和蔬菜
- ◆ 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	
Calories 117	Calories from Fat 2
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 7mg	0%
Total Carbohydrate 29g	10%
Dietary Fiber 0g	1%
Sugars 27g	
Protein 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	
Calories 110	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 11mg	0%
Total Carbohydrate 30g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 30g	
Protein 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	
Calories 110	Calories from Fat 6
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 2mg	0%
Total Carbohydrate 25g	8%
Dietary Fiber 0g	2%
Sugars	
Protein 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