

Consortium to Lower Obesity  
in Chicago Children  
**clocc**  
▲



每天4份水

介紹5-4-3-2-1概念

說明今天我們要討論每天喝4份水的理由和方式

5-4-3-2-1 Go! 理念由兒童紀念醫院 ( Children's Memorial Hospital ) 減輕芝加哥兒童  
肥胖狀況聯盟 ( Consortium to Lower Obesity in Chicago Children ) 制定

- ◆ 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



本次講座是5-4-3-2-1理念的組成部分，主要談4，即每天4份水。

## 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



水是生命的重要組成部分。人體有60-70%是水構成的。所有身體系統都用到水。沒有水，身體就不能正常發揮機能，最後死去。

在細胞中、在血液中、消化食物、排除廢物（排尿和防止便秘）、潤滑關節使之彎曲自如，並經由出汗給人體降溫，這些都用到水。

每天，我們經由出汗（即使我們沒有感覺到）、呼吸、說話和其他身體過程（像排尿）失去水分。這意味著我們必須補充水分。

請記住，水是維持生命的飲料。

## 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



那麼，我們需要多少水

兒童和成年人需要的水量，取決於體重和一個人在生活中的身體活動量。此外，如果天氣乾燥，我們就需要喝更多水。一般而言，體重越重，活動量越多，需要的水就越多。

不過，您每天應該補充的最低水量是4杯，即32盎司。這不算您可能飲用的其他流質，比如果汁或茶。

儘管我們需要水時通常會感到口渴，但記住，孩子玩耍時，可能不會意識到口渴，並有可能脫水。

## 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）



脫水可影響到行為以及行使職能與學習的能力。

這裡列出若干症狀。

## 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



水有很多來源。我們所用的水大多來自飲料，如水、果汁、牛奶，甚至含咖啡因的飲料，如咖啡。

身體中20%的水來自食物，如湯、蘋果和椰菜。

不過，最佳的水源是水本身。

## 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！



您也許聽人說過，瓶裝水更健康或更安全。但是，沒有證據證明這種說法是否正確。實際上，許多瓶裝水就是自來水。

美國的自來水列居全世界最安全的飲用水之列。

此外，芝加哥的自來水含有氟化物，氟化物對您和孩子的牙齒健康很重要，有助預防蛀牙。

應該牢記的是，瓶裝水受到的監管較少，所以瓶裝水的污染物含量可能高於自來水。此外，瓶裝水還有塑料。不過，老舊住宅的自來水可能含鉛，所以要打開水龍頭，讓水流上一兩分鐘後再飲用。有時還會爆發經水傳染病，即使在美國也不例外。

所以，底線是一切取決於您。

## 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



這裡概述自來水和瓶裝水的區別。

## 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



您、尤其是您的孩子，不應該採用的補水途徑是加糖飲料，比如這裡列出的這些。

加糖飲料不僅會增加體重，而且可能導致蛀牙。糖分会留在牙齒上；飲料往往具有酸性，會腐蝕牙釉；如果孩子們喝加糖飲料，就不太會獲得自來水中有助預防蛀牙的氟化物。

但是，加糖的飲料是如何增加體重的呢？

## 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



在大多數情形下，年齡很小的孩子天生知道自己需要多少熱量。他們會吃夠東西，獲得這些熱量。

不過，如果給他們喝含糖飲料，就可能不會食用含有重量營養成分的食物，如水果或牛奶。這意味著，他們的飲食總體上不夠健康。年齡大些的孩子和成年人也是這樣。

不管是不是喝含糖飲料，人們吃進去的固體食物數量可能是不變的。這意味著，在不喝這些飲料的情況下您原本攝入的熱量之外，喝含糖飲料後又要增加熱量。

## 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 )



讓我們看看含糖飲料是如何增加體重的。一年四季每天一罐汽水或一杯Kool-aid飲料，意味著孩子每天多攝入150卡熱量。這些額外的熱量逐漸累積。如果您或您的孩子不太愛動，無法消耗掉這些熱量，就可能導致體重增加，這是不健康的。

## 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



讓我們用一分鐘時間談談咖啡因。許多飲料中有咖啡因：可樂、冰茶、山露汽水和咖啡。

咖啡引起失水，所以含咖啡因的飲料所提供的水不如其他飲料多。此外，它會上癮，並影響行為。因為兒童個頭小，所以等量的咖啡因在兒童身上產生的影響比在成年人身上強烈。

咖啡因可引起的一些行為變化包括：神經緊張、肚子痛、頭痛、注意力不集中、睡不著、心跳加快、血壓升高。

建議年幼的兒童不要喝咖啡因飲料，只有年齡較大的兒童和成年人可以飲用這類飲料，就像咖啡一樣。

## 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



父母通常給孩子喝果汁，而不是水。但這樣做不好。有些果汁含有許多必要的營養成分，但所有果汁都含有很高的熱量。一杯8盎司果汁的熱量可能與一罐汽水一樣多。

果汁通常是酸性的，可能損壞牙齒。蔬菜汁是健康的，但通常很鹹。

# 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	13%
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



這裡對比了8盎司果汁和可口可樂的含糖量。請注意，它們的熱量都是相同的，不過大多數罐裝可樂是12盎司，而不是這裡所列的8盎司。果汁和可樂的真正區別在於橙汁提供一些維生素。請注意蘋果汁的維生素含量很少。不過，從熱量來說，果汁和可樂是相等的。



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



首先，要做好表率，自己帶頭喝水。讓水成為大多數場合的首選飲料。

不要給孩子喝含糖飲料，並限制果汁飲用量。

## 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！



您的家人可能已經習慣喝各種含糖飲料。如果水比其他飲料容易拿到，那麼每個人選擇喝水的幾率就會提高。就餐時配備一只大水罐，全家出遊時帶上水瓶，車上也備足水瓶。

有助於增進喝水趣味的的方法包括，把大水罐放在冰箱裡，或加冰塊；喝汽水或風味汽水。

如果家裡沒有含糖飲料，就不會喝了！

## 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！



鼓勵喝水的另一種方式是添加無卡或低卡調味劑。您可以加一片或幾滴檸檬或酸橙；或在汽水裡摻入一盎司或兩盎司100%純果汁。

您可以用低糖或低卡飲料粉，如Crystal Light。只是一定記住，給孩子準備飲料時，要避開那些含有咖啡因的飲料粉，如冰茶。

## 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）



如果您的家人很難改變習慣，那麼可以嘗試這些選擇。您可以從果汁裡加水開始。每次上飲料，都增加摻水量。記住，您只應使用100%果汁。

另外，一開始也可以讓家人改喝低糖汽水。記住，即使低糖汽水也可能含有咖啡因。

## 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**



總而言之，水是生命中一個非常重要的組成部分。補充水分的最佳途徑是喝白水！

當您或家人喝含糖飲料時，你們其實只是在喝熱量，可能錯過了重要的維生素和礦物質。

含咖啡因的飲料可影響到行為和學習能力。小孩應避免喝咖啡和其他含咖啡因的飲料。

四處備水，冰箱裡，餐桌上，汽車裡，連購物時也不例外。

用一些無卡調味劑或少量100%果汁變變花樣。這只能偶爾為之，或當作零食。



每天4份水

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