



每天4份水

- ◆ 每天5份水果和蔬菜
- ◆ 每天4份水
- ◆ 每天3份低脂乳制品
- ◆ 每天不超过2小时屏幕时间
- ◆ 至少1小时身体活动



水是维持生命的饮料

- ★ 身体的60%是水
- ★ 每天我们都流失水分

◇ 细胞

◇ 血液

◇ 消化

◇ 排除废物

◇ 润滑关节

◇ 冷却



我们需要多少水？

- ★ 取决于体重和活动量
- ★ 4杯 = 32液体盎司
 - ✧ 很好的目标
 - ✧ 好动的成年人需要更多水
 - ✧ 不包括其它流质
- ★ 正在玩耍的儿童和忙碌的成年人可能不会意识到自己口渴



脱水

- ◆ 疲劳
- ◆ 头痛
- ◆ 口干
- ◆ 肌肉无力
- ◆ 晕眩
- ◆ 头晕
- ◆ 便秘
- ◆ 病倒（极端情况下）



水的许多来源

80%: 流质等

- ◆ 水
- ◆ 果汁
- ◆ 牛奶
- ◆ 汽水
- ◆ 咖啡和茶

20%: 食物等

- ◆ 汤
- ◆ 苹果
- ◆ 橙
- ◆ 椰菜
- ◆ 胡萝卜



自来水还是瓶装水？

- ★ 没有证据表明瓶装水更好
- ★ 芝加哥的自来水含有氟化物
- ★ 瓶装水中有塑料
- ★ 从老旧水管流出来的自来水可能含铅
 - ✧ 饮用前先放水
- ★ 这取决于您！



自来水与瓶装水

	自来水	瓶装水
资料来源	自来水	自来水、蒸馏水、泉水
优点	便捷、便宜、氟化物 (在芝加哥大都会区的大多数城市)、矿物质	可能有矿物质，加氟化物
缺点	可能受污染，或含铅	可能受污染，有塑料
标准	严格 (市政和新井)	基本



加糖饮料

- ★ 例子包括：汽水、果汁、柠檬水、冰茶、Kool-aid果饮、运动饮料等。
- ★ 喝得多，增重多
- ★ 蛀牙
 - ◇ 糖，酸性，不含氟化物



含糖饮料和体重

- ★ 可能会取代健康的食品或饮料
 - ✧ 减少维生素和矿物质摄入
- ★ 可能在其它食物的热量之外又增热量
 - ✧ 含糖饮料通常会在您原本要摄入的热量之外再增热量



含糖饮料和热量平衡

- ◆ 摄入的热量
 - ◇ 食物或饮料
- ◆ 消耗的热量
 - ◇ 身体活动
- ◆ 12盎司含糖饮料 = 150卡热量
- ◆ 一磅 = 3,500卡 (平均)



咖啡因

- ★ 造成失水
- ★ 影响行为
- ★ 许多饮料有它
- ★ 上瘾
- ★ 建议年幼的儿童不要喝



果汁



- ★ 一些果汁是有营养的
- ★ 所有果汁都是高热量的
- ★ 牙齿面临的风险 – 和含糖饮料一样
- ★ 蔬菜饮料不含糖
 - ✧ 大多数很咸



哪种饮料是垃圾？

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

苹果汁

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

可乐

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

冰镇橙汁





多喝水

从小开始

- ★ 给家人做表率
- ★ 把水当作饮料
- ★ 很少喝含糖饮料



多准备水

- ★ 每餐配备大水罐
- ★ 外出时带上水瓶
- ★ 把水冰在冰箱里
- ★ 汽水，换换花样
- ★ 不要准备含糖饮料！



风味水

- ★ 加柠檬或酸橙
- ★ 混合矿物质苏打水和一点点果汁
- ★ 用低糖饮料混合物（碳酸饮料粉）
 - ✧ 有些含咖啡因！



循序渐进

- ★ 在果汁里掺水
 - ✧ 每次减少果剂量
- ★ 只用100%纯果汁
- ★ 如果您喜欢汽水
 - ✧ 喝低糖汽水
 - ✧ 小心咖啡因（特别是孩子）



饮水要点

- ★ 水是维持生命的饮料
- ★ 最好的水源是水！
- ★ 避免加糖的饮料
- ★ 控制咖啡因的摄入量
 - ◇ 年幼的儿童不要碰
- ★ 到处备水- 家里、车里
- ★ 增加一点味道，换换花样





每天4份水

www.clocc.net