



介绍5-4-3-2-1概念

说明今天我们要讨论每天喝4份水的理由和方式

*5-4-3-2-1 Go! 理念由儿童纪念医院 ( Children's Memorial Hospital ) 减轻芝加哥儿童肥胖状况联盟 ( 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份低脂乳制品
- ◆ 每天不超过2小时屏幕时间
- ◆ 至少1小时身体活动



本次讲座是5-4-3-2-1理念的组成部分，主要谈4，即每天4份水。

## 水是维持生命的饮料

- ◆ 身体的60%是水
- ◆ 每天都流失水分
- ◇ 细胞
- ◇ 血液
- ◇ 消化
- ◇ 排除废物
- ◇ 润滑关节
- ◇ 冷却



水是生命的重要组成部分。人体有60-70%是水构成的。所有身体系统都用到水。没有水，身体就不能正常发挥机能，最后死去。

在细胞中、在血液中、消化食物、排除废物（排尿和防止便秘）、润滑关节使之弯曲自如，并经由出汗给人体降温，这些都用到水。

每天，我们经由出汗（即使我们没有感觉到）、呼吸、说话和其它身体过程（像排尿）失去水分。这意味着我们必须补充水分。

请记住，水是维持生命的饮料。

## 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



那么，我们需要多少水

儿童和成年人需要的水量，取决于体重和一个人在生活中的身体活动量。此外，如果天气干燥，我们就需要喝更多水。一般而言，体重越重，活动量越多，需要的水就越多。

不过，您每天应该补充的最低水量是4杯，即32盎司。这不算您可能饮用的其它流质，比如果汁或茶。

尽管我们需要水时通常会感到口渴，但记住，孩子玩耍时，可能不会意识到口渴，并有可能脱水。

## 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 )



脱水可影响到行为以及行使职能与学习的能力。

这里列出若干症状。

## 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



水有很多来源。我们所用的水大多来自饮料，如水、果汁、牛奶，甚至含咖啡因的饮料，如咖啡。

身体中20%的水来自食物，如汤、苹果和椰菜。

不过，最佳的水源是水本身。

## 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！



您也许听人说过，瓶装水更健康或更安全。但是，没有证据证明这种说法是否正确。实际上，许多瓶装水就是自来水。

美国的自来水列居全世界最安全的饮用水之列。

此外，芝加哥的自来水含有氟化物，氟化物对您和孩子的牙齿健康很重要，有助预防蛀牙。

应该牢记的是，瓶装水受到的监管较少，所以瓶装水的污染物含量可能高于自来水。此外，瓶装水还有塑料。不过，老旧住宅的自来水可能含铅，所以要打开水龙头，让水流上一两分钟后再饮用。有时还会爆发经水传染病，即使在美国也不例外。

所以，底线是一切取决于您。

## 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



这里概述自来水和瓶装水的区别。

## 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



您、尤其是您的孩子，不应该采用的补水途径是加糖饮料，比如这里列出的这些。

加糖饮料不仅会增加体重，而且可能导致蛀牙。糖分会留在牙齿上；饮料往往具有酸性，会腐蚀牙釉；如果孩子们喝加糖饮料，就不太会获得自来水中有助预防蛀牙的氟化物。

但是，加糖的饮料是如何增加体重的呢？

## 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



在大多数情形下，年龄很小的孩子天生知道自己需要多少热量。他们会吃够东西，获得这些热量。

不过，如果给他们喝含糖饮料，就可能不会食用含有重量营养成分的食物，如水果或牛奶。这意味着，他们的饮食总体上不够健康。年龄大些的孩子和成年人也是这样。

不管是不是喝含糖饮料，人们吃进去的固体食物数量可能是不变的。这意味着，在不喝这些饮料的情况下您原本摄入的热量之外，喝含糖饮料后又要增加热量。

## 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 )



让我们看看含糖饮料是如何增加体重的。一年四季每天一罐汽水或一杯Kool-aid饮料，意味着孩子每天多摄入150卡热量。这些额外的热量逐渐累积。如果您或您的孩子不太爱动，无法消耗掉这些热量，就可能导致体重增加，这是不健康的。

## 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



让我们用一分钟时间谈谈咖啡因。许多饮料中有咖啡因：可乐、冰茶、山露汽水和咖啡。

咖啡引起失水，所以含咖啡因的饮料所提供的水不如其它饮料多。此外，它会上瘾，并影响行为。因为儿童个头小，所以等量的咖啡因在儿童身上产生的影响比在成年人身上强烈。

咖啡因可引起的一些行为变化包括：神经紧张、肚子痛、头痛、注意力不集中、睡不着、心跳加快、血压升高。

建议年幼的儿童不要喝咖啡因饮料，只有年龄较大的儿童和成年人可以饮用这类饮料，就像咖啡一样。

## 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



父母通常给孩子喝果汁，而不是水。但这样做不好。有些果汁含有许多必要的营养成分，但所有果汁都含有很高的热量。一杯8盎司果汁的热量可能与一罐汽水一样多。

果汁通常是酸性的，可能损坏牙齿。蔬菜汁是健康的，但通常很咸。

## 哪种饮料是垃圾？

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

苹果汁

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

可乐

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	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

冰镇橙汁



这里对比了8盎司果汁和可口可乐的含糖量。请注意，它们的热量都是相同的，不过大多数罐装可乐是12盎司，而不是这里所列的8盎司。果汁和可乐的真正区别在于橙汁提供一些维生素。请注意苹果汁的维生素含量很少。不过，从热量来说，果汁和可乐是相等的。



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



首先，要做好表率，自己带头喝水。让水成为大多数场合的首选饮料。

不要给孩子喝含糖饮料，并限制果汁饮用量。

## 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！



您的家人可能已经习惯喝各种含糖饮料。如果水比其它饮料容易拿到，那么每个人选择喝水的几率就会提高。就餐时配备一只大水罐，全家出游时带上水瓶，车上也备足水瓶。

有助于增进喝水趣味的方法包括，把大水罐放在冰箱里，或加冰块；喝汽水或风味汽水。

如果家里没有含糖饮料，就不会喝了！

## 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！



鼓励喝水的另一种方式是添加无卡或低卡调味剂。您可以加一片或几滴柠檬或酸橙；或在汽水里掺入一盎司或两盎司100%纯果汁。

您可以用低糖或低卡饮料粉，如Crystal Light。只是一定记住，给孩子准备饮料时，要避开那些含有咖啡因的饮料粉，如冰茶。

## 循序渐进

- ◆ 在果汁里掺水
  - ◇ 每次减少果汁量
- ◆ 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）



如果您的家人很难改变习惯，那么可以尝试这些选择。您可以从果汁里加水开始。每次上饮料，都增加掺水量。记住，您只应使用100%果汁。

另外，一开始也可以让家人改喝低糖汽水。记住，即使低糖汽水也可能含有咖啡因。

## 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



总而言之，水是生命中一个非常重要的组成部分。补充水分的最佳途径是喝白水！

当您或家人喝含糖饮料时，你们其实只是在喝热量，可能错过了重要的维生素和矿物质。

含咖啡因的饮料可影响到行为和学习能力。小孩应避免喝咖啡和其它含咖啡因的饮料。

四处备水，冰箱里，餐桌上，汽车里，连购物时也不例外。

用一些无卡调味剂或少量100%果汁变变花样。这只能偶尔为之，或当作零食。



每天4份水

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