



## 兒童攝水量便覽

### 我們為什麼需要水

人體約有 60% 是水構成的。水對我們的健康和福祉都是必不可少的。水是人體細胞、血液、消化和廢物排除的組成部分。水還能潤滑關節。沒有水，我們活不了幾天。

攝水過少，可能導致脫水和以下症狀：

- 疲勞
- 頭痛
- 口乾
- 肌肉無力
- 暈眩
- 頭暈

### 我們需要多少水？

我們需要的水量由身體個頭大小、身體活動量、天氣和咖啡因消耗量決定。大多數人每天需要 8-12 杯水。兒童個頭小，所以需要的水也少一些。

人體總攝水量的大約 70-80% 是經由喝水和其他飲料取得的；其餘部分則從食物中取得。下表顯示兒童和青少年每天應該飲用的推薦飲料量。

年齡範圍	飲料的充足日攝入量
1 - 3 歲	約 4 杯
4 - 8 歲	約 5 杯
9-13 歲	男孩約 8 杯 女孩約 7 杯
14-18 歲	男孩約 11 杯 女孩約 8 杯

### 加糖的飲料和果汁

每天只喝一兩份加糖飲料的兒童，身體超重的風險較高。這些兒童吃的飲食也往往不夠健康，重要營養成分的含量偏低。例如，他們可能喝奶較少，因而錯失了骨骼健康生長所需的鈣。由於兒童在長身體，缺乏這類營養成分會影響到他們的終生健康。這不僅包括汽水，還包括純度低於 100% 的果汁飲料。

儘管果汁含有很多重要的維生素和礦物質，但也含有大量糖分。這意味著，兒童喝果汁，而不吃水果，會消耗更多熱量，而且感到喝不夠。此外，有些果汁有很強的酸性，這些果汁和汽水都會損壞牙齒。

### 咖啡因的作用

咖啡因對兒童的刺激無異於對成年人的刺激。咖啡因攝入過多，會引起神經緊張、肚子痛、頭痛、注意力不集中、睡不著、心跳加快和血壓升高，從而改變兒童的行為。

此外，咖啡因會使人體失水，從而可能導致脫水。在熱天，兒童因為出汗需要補充更多的水，尤其不宜喝含咖啡因的飲料。因此，即使是含咖啡因的低糖汽水，兒童也應避免。

### 改喝水（和其他無糖飲料）

汽水和果汁飲料之所以受人歡迎，是因為味道香甜。由於這一點，改喝水不太有吸引力。增加孩子飲水量的方法包括：

- 只提供水和其他無糖飲料
- 把水冰鎮
- 擠上幾滴檸檬汁或酸橙汁
- 在果汁裡摻水，逐漸從果汁過度到水。每次混合時，要增加摻水量。
- 使用無糖飲料混合物，並嘗試避開含咖啡因的冰茶

### 瓶裝水和自來水

許多人擔心自來水的水質，選擇飲用瓶裝水。不過在美國，沒有證據表明，瓶裝水比自來水安全或健康。此外，自來水必須符合嚴格的聯邦指引。瓶裝水不必達到這些標準。實際上，有些瓶裝水本來就是自來水。

### 參考資料：

- Enns CW, Mickle SJ, Goldman JD. Trends in Food and Nutrient Intakes by Children in the United States. *Family Economics & Nutrition Review*. 2002;14(2):56.
- Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes: Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. Washington, DC: National Academy of Sciences; 2004:4-8.
- KidsHealth. Caffeine and your child. [http://www.kidshealth.org/parent/nutrition\\_fit/nutrition/caffeine.html](http://www.kidshealth.org/parent/nutrition_fit/nutrition/caffeine.html). Accessed October 13, 2005.
- Lalumandier JA, Ayers LW. Fluoride and bacterial content of bottled water vs tap water. *Arch Fam Med*. Mar 2000;9(3):246-250.
- Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL. Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. *Lancet*. Feb 17 2001;357(9255):505-508.
- NSF International. The Facts about Bottled Water. *Water Safety Kit* [Accessed October 16, 2005.]
- Park YK, Meier ER, Bianchi P, Song WO. Trends in children's consumption of beverages: 1987-1998. *Family Economics and Nutrition Review*. 2002;14(2):69-79.
- Vangsness S. Tap water or bottled: which is better? [http://www.brighamandwomens.org/healthweightforwomen/special\\_topics/intelihealth0804.asp](http://www.brighamandwomens.org/healthweightforwomen/special_topics/intelihealth0804.asp). Accessed October 16, 2005.