選擇健康飲料

學習目標

這課堂後，學員們能夠做到以下事項：

- 描述健康飲料如何符合『MyPlate』飲食建議。
- 瀏覽營養成份標籤以找到成份表。
- 了解含糖飲料、肥胖和 2 型糖尿病之間的聯繫。
- 說出其飲食中的含糖飲料的類型。
- 說出自己和家人可以飲用哪些飲料來代替含糖飲料。

教材

- 登記表
- 名牌（非必要）
- 自黏式活動示教板用紙
- 彩色麥克筆
- 營養成份詞彙表
  www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/RYD-AR1-Glossary.pdf
- *飲料標籤卡計算題答案*
  www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/RYD-DrinkLabelCards_Final_Print_7_2013.pdf
- 砂糖或方糖（約 1 磅）
- 可重複密封零食袋（6 ½ 英吋至 3 ¼ 英吋大小）
- 1 個 20 安士的汽水瓶
- *一組飲料標籤卡*
  www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/RYD-DrinkLabelCards_Final_Print_7_2013.pdf
- 用於品水活動的*黃瓜薄荷特飲*材料
  - 1 個黃瓜，洗淨，切片
  - 1 束薄荷，洗淨
  - 冰
  - 水
  - 水壺或飲水機
  - 品嚐杯
- *給我看看這些糖！*宣傳資料
  www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/ShowMetheSugar_EN.pdf
- *黃瓜薄荷特飲*食谱卡
  www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/CucumberMintBreeze.pdf
- *選擇『MyPlate』*宣傳資料
  www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet1ChooseMyPlate.pdf
- *選擇更好的飲料——10 個入門秘訣*宣傳資料
  www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet19MakeBetterBeverageChoices.pdf

準備工作

1. 回顧課程和培訓者教材。
2. 複印學員課程宣傳資料。
3. 準備展示瓶：
   - 倒空並清洗 20 安士汽水瓶和瓶蓋。讓其完全晾乾。
   - 移除瓶子上的標籤，換為 20 安士汽水瓶飲料標籤卡中的營養成份資訊標籤。
   - 往瓶內放 17 茶匙糖或 17 塊方糖，更換瓶蓋。
4. 參考*「飲料標籤卡計算題答案」*，選擇學員經常飲用的其他含糖飲料。

   針對每種飲料，分別為每個可重複密封零食袋貼上標籤，並裝入相應數量的方糖或相應茶匙的糖。
   - 按照食谱卡的說明，準備用於品水活動的*「黃瓜薄荷特飲」食谱*。
5. 準備登記表和名牌（非必要）。

熱身活動：你在喝什麼？

1. 自我介紹，並簡要分享專業背景和你的機構。非必要：請學員做自我介紹。
2. 講解今天的主題包括：1）健康飲料如何符合『MyPlate』飲食建議；2）喝含糖飲料、肥胖和 2 型糖尿病之間的聯繫；3）他們的飲食中可能存在的添加糖份及含糖飲料的類型；4）他們和他們的家人可以飲用哪些健康飲料來代替含糖飲料。
3. 請學員自願分享他們昨天或在過去的一週內喝過的飲料。列出並統計活動示教板上提及的每類飲料。
   - **教員提示：** 如果學員提及具體品牌的產品，肯定他們的參與，並說出該飲料屬於哪類含糖飲料。
   - 討論學員飲食中的各類型飲料（例如，運動飲料、碳酸飲料、咖啡飲料等）。
4. 回顧清單，並感謝學員的主動分享。

討論：含糖飲料對健康的影響

1. 解釋含糖飲料、肥胖和 2 型糖尿病之間的聯繫。
   - 添加糖份（比如含糖飲料中的糖）所帶來的額外熱量對超重和肥胖影響巨大。含糖飲料是美國人飲食中添加糖份的最大來源。[1]
   - 含糖飲料會增加罹患某些慢性疾病的風險，如 2 型糖尿病和心臟病。[2,3]
   - 飲用含糖飲料使兒童蛀牙風險升高近一倍。[4]
   - 有力證據表明，飲用更多含糖飲料的兒童和青少年的體重高於飲用量較少者。[5]
   - 每天飲用一瓶或多瓶含糖飲料的成年人超重的機會比不飲用含糖飲料的成年人高 27%。[6]

   詢問大家：你們對這些資訊有什麼想法？這對你們而言意味著什麼？

2. 加州公共衛生部創辦了*重新考慮你的飲料活動*。

   該*活動*旨在：
   - 給加州公民進行有關健康飲料的知識教育；
   - 幫助加州公民辨識含糖飲料的添加糖份含量和熱量；
   - 說明與健康風險的聯繫。

含糖飲料的類別

- 汽水/蘇打水
- 運動飲料
- 能量飲料
- 果汁飲料
- 調味奶（如巧克力、草莓、香草）
- 含甜味劑或調味劑的咖啡飲料（熱或冰）
- 維生素水
- 奶茶
- 波霸奶茶/泡泡茶/珍珠奶茶或飲料
- 加糖的茶（熱或冰）
- 酸奶飲料
- 仙草飲料

3. 回顧「選擇『MyPlate』」宣傳資料，向學員講解健康飲料如何符合『MyPlate』飲食建議。
   - 分發「*選擇『MyPlate』*」宣傳資料。
   - 詢問大家：有誰聽說過『MyPlate』嗎？ 你聽說了什麼？
   - 指出『MyPlate』標誌，並解釋說，它向我們展示了如何選擇更健康的食物以及均衡我們的飲食。
4. 講解下面的內容：
   - 推薦與正餐搭配的飲料為奶。其中脂肪含量最低的是 1% 低脂奶和脫脂奶，因此，這類奶是較好的選擇。

     你也可以選擇強化奶替代品，如豆漿、杏仁漿或米漿，但是一定要選擇無糖或低糖的品種。

- o **教員提示：** 如果聽眾中有家長和照護者，提醒他們 2 歲以上的兒童也可以喝 1% 低脂奶和脫脂奶！
- 有些食品和飲料幾乎全是由添加糖份構成。事實上，這些食品和飲料並不充足地包含任何一類營養素，無法歸入『MyPlate』中的任何食物組別。含糖飲料就是其中的一類，因此，不屬於任何食物組別。

5. 使用準備好的帶標籤的汽水容器，展示一瓶 20 安士汽水含有多少糖。
   - 詢問大家：你們對這一糖量有何想法？
6. 使用準備好的糖袋，展示所提及的每種含糖飲料的糖量。
   - 詢問大家：這一資訊有哪裡讓你們感到吃驚嗎？
7. 使用綠色麥克筆圈出熱身活動中所列出的清單上的健康飲料：水、蘇打水、脫脂奶和 1% 低脂奶，以及 100% 純果汁。
8. 結束這節課的這一部分，提供含糖飲料的定義：通常提供額外的熱量和糖分，而只含有十分少量必需營養素的飲料。

活動：識讀標籤

1. 分發「*給我看看這些糖！*」 宣傳資料。
   - 詢問大家：你們認識這些糖類名稱中的哪些？ 你們在食品包裝上看到過哪些？

天然糖份

1. 果糖
2. 乳糖
3. 麥芽糖
4. 葡萄糖（又名右旋糖）
5. 蔗糖

添加糖份

1. 玉米糖漿
2. 高果糖玉米糖漿
3. 麥芽糖漿
4. 楓糖漿
5. 紅糖
6. 原糖
7. 蜂蜜
8. 麥芽糊精
9. 糖蜜

- 講解糖有多種形式，並有許多名稱。雖然在營養成份標籤上不單獨列出，但飲料可包含兩類糖：天然糖份和添加糖份。
- 講解天然糖份自然存在於水果（果糖）和牛奶（乳糖）中。這類糖屬於這些食物提供的總體健康營養素的一部分。
- 講解添加糖份為食品和飲料帶來了額外的熱量，但不含營養素。添加糖份主要存在於加工食品和飲料中。鼓勵學員食用或飲用含添加糖份較少的食物和飲料。
- 了解是否含有添加糖份的辨法是識讀標籤上的成份表。飲食中的添加糖份應僅從為身體帶來額外益處的食品和飲料中攝取。例如，低脂酸奶中含有糖，但同時提供有益的鈣和蛋白質。

注意

如果一種糖列於前三種成份中，那麼該產品很可能含有大量添加糖份。

活動：選擇更好的飲料

1. 分發「*選擇更好的飲料*」宣傳資料。
    - 由於學員現在應該已經熟悉含糖飲料、含糖飲料對健康的影響，以及人們飲用了太多含糖飲料，詢問他們對改變自己的飲食模式有何想法。
    - 參考宣傳資料。向學員強調第 9 個秘訣是「查看營養資訊：在超級市場中利用營養資訊標籤，選擇合適飲料。標籤包括有關總糖份、脂肪和熱量的資料，可以幫助你作出更佳選擇。」
2. 向學員講解，他們可以飲用下列飲料來代替含糖飲料：
    - 水——白開水或添加水果、蔬菜和香草的蔬果味水
    - 無糖蘇打水或原味氣泡水
    - 無糖茶（冰或熱）
    - 無糖咖啡（冰或熱）
    - 脫脂或低脂（1%）原味奶
    - 強化豆漿、杏仁漿和米漿（原味或低糖）
    - 限量的 100% 純果汁
        - 兒童每天 4-6 安士
        - 成人每天 8 安士

活動：品嚐蔬果味水

1. 回顧課堂開始時列出的飲料清單。鼓勵參與者選擇更好的飲料。
2. 向學員講解，可以透過簡單的創意方法來使水變得美味。
3. 分發食谱卡和水樣品。讓學員分享他們關於其他蔬果味水組合的想法和主意。
4. 感謝學員的到來，並鼓勵他們為了健康而應該喝水，而不是含糖飲料。

集思廣益

進階標籤識讀

教材

- *計算每個容器中的糖份*宣傳資料 http://www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/CalculatingSugar-EN.pdf
- 飲料標籤卡（每兩個人一張）
- *有多少糖？* 工作紙 http://www.cdph.ca.gov/programs/neopb/Documents/RYD-L1B1-HowMuchSugar.pdf
- 鉛筆
- 計算器（非必要）
- 砂糖或方糖
- 測量茶匙
- 八安士或九安士透明杯

活動

1. 讓學員組成兩人小組。向各個兩人小組分發教材。
2. 講解本活動的目的是透過使用營養成份標籤計算含糖量，了解一些最常見的含糖飲料含有多少糖。
3. 向學員講解，你會教他們如何透過識讀營養成份標籤來計算他們經常飲用的飲料中含有多少糖。

4. 使用「*計算每個容器中的糖份*」宣傳資料，讓學員大聲回答下列問題。

   a. 「營養成份標籤所列出的食用份量大小是多少（安士數）？」

   b. 「該營養成份標籤列出的每個容器的份數是多少？」

   c. 「列出了多少糖？」

   d. 向學員講解如何利用營養成份標籤上的糖份克數來確定飲料所含的糖茶匙數：

      糖份克數 ÷ 4 = 糖份茶匙數。

   e. 參考「*計算每個容器中的糖份*」宣傳資料，在這個例子中：68 克糖 ÷ 4 = 17 茶匙糖。數 17 顆方糖放入透明杯子中。1 顆方糖約等於一茶匙糖。

   f. 利用「果汁飲料」飲料標籤卡和計算器，展示如何計算含有多於一份飲料的容器中的糖量。

      27 克糖 ÷ 4 = 6.75 茶匙糖

      6.75 茶匙糖 × 2.5 份 = 容器中含有 16.8 茶匙糖（湊足 17 茶匙）

      參考你剛才在杯子中測量的 17 茶匙糖。

5. 讓學員使用「*飲料標籤卡*」，兩人一組進行這項活動。他們可以在「*有多少糖？*」 工作紙上進行計算。學員測量相應數量的砂糖並放入杯中，或將相應數量的方糖放入杯中（1 顆方糖大約等於一滿茶匙糖）后，即完成活動。

6. 向學員講解，他們剛剛學會了如何計算飲料中含有的糖份茶匙數。這些計算方法同樣適用於食品；他們可以利用任何營養成份標籤進行計算。

參考文獻

[1] Guthrie JF、Morton JF。「美國人膳食中添加甜味劑的食物來源」。《*美國飲食協會雜誌*》 2000 年 1 月；100(1):43-51。

[2] Malik VS、Popkin BM、Bray GA、Despres JP、Willett WC、Hu FB。「含糖飲料與代謝症候群和 2 型糖尿病的風險：一項綜合分析」。《*糖尿病護理*》。2010 年 11 月；33(11):2477-2483。

[3] Fung TT、Malik v、Rexrode KM、Manson JE、Willett WC、Hu FB。「女性飲用含糖飲料與冠心病風險」。《*美國臨床營養學雜誌*》。2009 年 4 月；89(4):1037-1042。

[4] Sohn W、Burt BA、Sowers MR。「碳酸軟飲料與乳齒齒列蛀牙」。《*牙科研究期刊*》。2006 年 3 月；85(3):262-266。

[5] 美國農業部及美國衛生和公眾服務部。《*美國民眾膳食指南*》，2010 年。華盛頓特區：美國政府出版局；2010 年 12 月。

[6] Babey SH、Jonas M、Yu H、Goldstein H。「*起泡飲料：加州汽水飲用及其與肥胖症的關聯*」。加州洛杉磯：加州大學洛杉磯分校促進公共衛生中心；2009 年。

#300390/Ver. 09/15