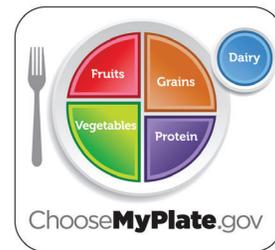


10 提示

營養教育系列

如何選擇更好的飲料



10 個提示——從這裡開始

喝的飲料與吃的食物同樣重要。許多飲料都含有人工添加的糖，而且含有很少或根本不含營養成分，而有些飲料可能含有營養成分，卻又含有過多的脂肪和熱量。以下 10 個提示有助於您選擇更好的飲料。

1 喝水

口渴時，以喝水代替含糖飲料。普通的汽水、能量飲料或運動飲料，以及其他甜的飲料一般都添加大量的糖，提供超過人體所需的熱量。如欲保持標準體重，建議喝水或其他低熱量飲料或無熱量飲料。



2 喝多少水合適？

以口渴為標準。水是人體所需的重要營養成分，但是每個人的需求量不同。我們大多數人從所吃的食物和所喝的飲料中就能得到足夠的水分。健康的身體可以平衡全天對水的需要量。如果您進行劇烈的運動，在炎熱的環境中生活或工作，或者是上了年紀的成年人，就要多喝水。

3 節儉的選擇

喝水通常花錢較少。在家或外出就餐時喝自來水可以省錢。

4 控制攝入的熱量

用餐時或在兩餐之間要喝水。成年人和兒童每天從飲料中攝入大約 400 卡熱量，因此喝水有助於控制攝入的熱量。

5 對兒童有益的飲料種類

在家中，使選擇喝水、低脂或無脂牛奶、或者 100% 果汁輕鬆容易。在冰箱裡備有隨時可取用裝滿水或健康飲料的容器。將這些容器放入午餐盒或背包裡，以供孩子外出時隨時飲用。飲用量視年齡而定，每天兒童可以飲用 1/2 至 1 杯 100% 果汁或蔬菜汁*，成年人最多可以喝到 1 杯 100% 果汁或蔬菜汁*。



6 切勿忘記乳製品**

喝牛奶或牛奶替代飲料時，請選擇低脂或無脂牛奶或者強化豆奶。每種乳製品都含有同樣的主要營養成分，如鈣、維生素 D 和鉀，但是所含熱量卻大不相同。大齡兒童、青少年和成年人每天需要喝 3 杯牛奶，而 4 至 8 歲的兒童則需要喝 2 1/2 杯牛奶，2 至 3 歲的兒童需要喝 2 杯牛奶。



7 享用您的飲料

在沒有水喝的情況下一請享用您喜歡的飲料，不過飲用量要減少。請記住：要查明罐子、瓶子或其他容器的容量和以及其所等於的飲用份數，以保持在人體所需的熱量範圍內。選擇較小的罐子、杯子或玻璃杯代替大型或超大型的容器。

8 隨身帶水

帶水總是方便的。以乾淨、可重複使用的瓶子來裝水，然後塞進包裡或公事包內，全天即可渴了就喝。使用可重複使用的瓶子還有益於環境保護。



9 查看營養成分表

使用營養成分表標籤來選擇食品雜貨店出售的飲料。標籤上載有關於糖、脂肪和熱量總含量的資訊，可幫助您做出更好的選擇。

10 比較所喝的飲料

Food-A-Pedia，(食物百科)是 ChooseMyPlate.gov/SuperTracker 網站所提供的一種線上功能，能夠幫助您對比自己最喜歡的飲料所含的熱量、添加糖和脂肪。

*100% 蔬果汁屬於水果或蔬菜類。蔬果汁飲用量應不超過每日建議的水果或蔬菜總攝取量的一半。

**牛奶屬於乳製品類。1 杯 = 1 杯牛奶或優格，或 1 1/2 盎司天然乳酪或 2 盎司加工乳酪。