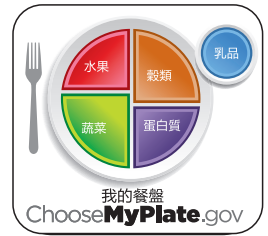


10 個秘訣

營養教育系列

選擇更好的飲料

開始的 10 個秘訣



您喝的飲料，和您吃的食物一樣重要。很多飲料含有添加的糖份，當中只含少量或全無營養，而有些飲料可能有營養，但就含太多脂肪和卡路里。以下的秘訣，助您選擇更好的飲料。

1 喝水

在口渴時，喝水以代替甜的飲料。一般的汽水、能量飲品或運動飲品，以及其他甜的飲料，通常都含有大量添加的糖份，所提供的卡路里比您需要的更多。要維持健康的體重，應多喝水或其他卡路里低或不含卡路里的飲料。



2 喝多少水才足夠？

口渴就是您的指標。水是人體重要的養份，但每個人所需的份量都不同。大部分人可以從所吃的食物和喝的飲料中獲得足夠水份。健康的身體可以在一天中平衡所需的水份。假如您非常活躍、在炎熱環境中居住或工作，又或是年長的成年人，應喝大量的水。

3 便宜的選擇

水通常不會太貴。飲用家中的自來水或在出外用餐時喝水，就可以節省金錢。

4 管理您的卡路里

在用餐時及兩餐之間喝水。成年人和兒童每天在飲料中攝取約 400 卡路里，喝水能幫助您管理卡路里。

5 在家中放置適合兒童的飲品

讓水、低脂或脫脂牛奶，或純鮮果汁成為您家中容易有的飲品選擇。把隨時可用的容器裝滿水或健康飲料，放置在冰箱中。當兒童外出時，在午餐盒或背包中放入水或健康飲料，方便飲用。視乎年齡而家，兒童每天可飲用半杯至一杯純鮮果汁或蔬菜汁*，成年人則最多可飲用一杯。



6 不要忘記您的奶類**

在您選擇奶類或奶類替代品時，應選擇低脂或脫脂奶或強化的豆奶。每種奶類都提供相同的重要養份，例如鈣質、維生素 D 和鉀，但卡路里含量就有很大差異。較年長的兒童、青少年和成年人每天需要 3 杯奶，而 4 至 8 歲兒童就需要 2½ 杯，2 至 3 歲兒童需要 2 杯。



7 享受您的飲料

當喝水並不足夠，您可以享受您所選擇的飲料，只需要減少份量。緊記查看食用份量和每罐、每瓶或每個容器中的份數，不要超出所需的卡路里。選擇較細小的罐、杯或玻璃杯，以代替較大或特大的選擇。

8 隨時喝水

水永遠最方便。在清潔並可重複使用的水瓶內注滿水，放入袋或公事包中，一天中口渴時便可飲用。可重複使用的水瓶也較為環保。



9 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、脂肪和卡路里的資料，可以幫助您作出更佳選擇。

10 比較您的飲料

Food-A-Pedia 是在 ChooseMyPlate.gov/ SuperTracker 提供的一項網上功能，可以幫助您比較您最愛飲料中的卡路里、添加的糖份和脂肪。

*純鮮果汁屬於水果或蔬菜類。果汁應佔建議總水果或蔬菜攝取量的一半或以下。

** 牛奶屬於奶類。一杯 = 1 杯牛奶或乳酪、½ 安士的天然芝士，或 2 安士的加工芝士。