

健康飲品-飲水增健康

Q:您知道喝水對我們人體有什麼好處呢?

水可以促進腸道蠕動，減少便秘、幫助食物消化及運送營養素、調節體溫、酸鹼平衡、排除廢物等等的好處。因此，如果飲水不足，就會產生便秘、營養素吸收不良、新陳代謝異常問題。另外，口渴時會出現不安以及焦慮的情緒，對於學生族群、上班族，可能影響讀書與工作上的思緒及效率，必須適度休息並補充水份才行。水份攝取不足也會減少皮膚表面排汗系統將毛孔的污垢排出，就會容易長出青春痘和粉刺等皮膚問題，在意外觀及皮膚健康的民眾當然得喝足夠水，才能保有“水水”的皮膚唷!

Q:一個人一天要喝多少水呢?

每個人的飲水量會因為年齡、體重、活動量、疾病等因素，所需水量不同。

【學童】國小學童每日至少飲用 1500 毫升水，分次小口慢飲。

【成人】建議每天 6-8 杯水(每杯 240 毫升)，或是簡單使用體重來估算，以體重(公斤) \times 30=飲水建議量。例如：一位體重 60 公斤的成人，一天需飲用至少 1800 毫升的水份(60 公斤 \times 30)。

*提醒炎熱的夏天或運動時容易流汗，還有感冒、腹瀉時都會造成水份流失，身體都需要增加飲水量。特殊狀況需要限制水份，如慢性疾病(心臟衰竭、腎臟疾病等)可能需限制水份，則必須聽從醫師指示限制飲水量，並可經由營養師教導您如何注意“食物”中水份。

Q:可以喝其他飲料取代「白開水」嗎?

無法全部取代唷!

飲料的種類很多，有「含熱量」的飲品，如牛奶、優酪乳、豆漿、米漿、咖啡牛奶、蔬果汁、含糖飲料(養樂多、汽水)等，「無熱量」的飲品包括，無加糖綠茶、紅茶、麥茶、黑咖啡、花草茶等。當然「含熱量」的飲品，如果食物為【我的餐盤六大類食物】來源，除了可以補充部分水份外，亦可同時補充所需的營養素，例如：現榨新鮮蔬果汁，可以補充每天所需蔬菜、水果。

至於「無熱量」的飲品中，沖泡茶葉茶、花草茶等，由於茶葉或花草中含有抗氧化功效的多酚類物質(綠茶中的兒茶多酚等)，適量喝對於身體是有益處的，提醒茶葉中含有茶鹼、咖啡因成分，會影響鈣吸收，不宜過量，而且不可經常喝濃茶。成人攝取咖啡因須留意一天不超過 300 毫克，可以留意食品包裝上的標示。尤其兒童、青少年發育期間需避免喝含咖啡因的飲品喔。

以上飲品若添加「糖」，包括砂糖、果糖、蜂蜜、糖漿等，攝取過多會對身體產負擔，建議每天攝取「糖」不超過每人每天熱量攝取的 10%。以一般成人 60 公斤體重為例，每天攝取 2000 大卡，「糖」則不超過 200 大卡(50 公克的糖)，約等於 10 顆方糖。喝一杯市售 700 毫升正常甜度的珍珠鮮奶紅茶就含 12-14 顆方糖，已超過一天建議糖量囉！記得改成無糖或微糖會更健康唷！

Q:飲品減糖小技巧有哪些?

減糖技巧一:白開水最解渴

每日建議 6-8 杯白開水，分次慢慢喝，運動前中後隨時補充，其次若需風味飲品，可選無加糖水果茶、花草茶，或是新鮮果汁取代加工果汁。

減糖技巧二:看標示選低糖

每天建議 1.5-2 杯乳品類，其他應選擇無調味或較低糖的包裝食品及飲料，需檢視食品包裝含糖量標示為 0 最健康，手搖飲料選擇無糖或微糖。

減糖技巧三:少吃高糖食物

甜食、糕餅、含糖飲料容易攝取過量導致糖超標。