

遠離甜飲多喝水

炎熱的暑假來臨，總令人想喝些涼飲消消暑，特別是學生常選擇含糖飲料，根據 102-103 年「國民營養健康狀況變遷調查」結果，有 89.9% 的國中生、85.3% 的高中生每週至少喝 1 次含糖飲料；其中，國中生平均每週喝超過 6 次、高中生平均每週喝將近 8 次，19-64 歲成人平均每週喝將近 7 次。喝甜飲料不但無法解渴，反而容易攝取過多熱量及游離糖（free sugar）（指製造商、食物製備者或消費者額外添加至食品中之單糖及雙糖，以及蜂蜜、糖漿及果汁中天然存在的糖分）。攝取過量糖不但會造成肥胖、代謝異常與齲齒，也可能增加代謝症候群及心血管疾病風險，加速身體老化等；國民健康署邱淑媿署長提醒家長及教師應協助孩子從小建立健康飲食行為，遠離甜飲多喝水，健康減糖 Everyday！

甜飲含糖量大揭密

世界衛生組織於 2015 年 3 月 4 日發布「Guideline: Sugars intake for adults and children」，建議游離糖攝取量應低於攝取總熱量 10%；並建議各國在經過社會各界討論有共識下，將游離糖攝取量降低至攝取總熱量 5%。若以健康體重 60 公斤的成人、輕度工作者，每日所需熱量約 1800 大卡，每日游離糖之熱量不超過攝取總熱量 5% 計算，相當於不超過 90 大卡，即 22.5 公克的糖（約 4~5 顆方糖，每顆方糖含 5 公克糖，每公克糖可產生 4 大卡熱量）；依據「包裝食品營養標示應遵行事項」，自 104 年 7 月 1 日起製造的包裝食品應全面增列標示糖含量，民眾可清楚依據營養標示得知，以 1 罐 480 毫升新鮮屋茶飲為例，竟含約 34 公克的糖，已經是一天建議量攝取上限的 1.5 倍，可見其糖量相當驚人！

常見的含糖飲料還包括咖啡、奶茶、運動飲料、優酪乳、發酵乳飲料（俗稱多多）、調味乳、碳酸飲料（如可樂、汽水及蘇打水）、果汁飲料等，為提醒國人應減少糖的攝取及遠離甜飲多喝水，國民健康署呼籲各場域一同重視減糖議題，從學校、職場、社區及醫院等加強傳播正確飲食行為，健康減糖 Everyday！

多喝水及低脂乳 健康減糖又消暑

炎炎夏日難免容易揮汗如雨、口乾舌燥，國民健康署鼓勵民眾多喝白開水及飲用低脂乳品，遠離含糖飲料，並掌握下列「水噹噹健康守則」，讓您消暑一「夏」少負擔！

一、「看」糖量標示：

民眾應仔細看清楚包裝食品的營養標示，包括每 100 毫升、每份及本包裝含幾份等標示並聰明換算，例如 1 罐 480 毫升新鮮屋茶飲，標示每 100 毫升的糖含量 7 公克，換算成 1 罐則含約 34 公克的糖；另外，食品藥物管理署已訂定「連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定」，現場調製飲料應標示糖添加量。

二、多喝白開「水」：

多喝水是人體最健康、最經濟的水分來源，不僅消暑無負擔且有利代謝循環，建議可隨身攜帶環保壺，提醒自己每天至少喝 1500 毫升的白開水，並應分次喝、慢慢喝，尤其從事戶外活動時，更應隨時補充水分以預防中暑或脫水。

三、天天低脂「乳」：

我國每日飲食指南建議國人每日應攝取 1.5-2 杯低脂乳品，適量飲用低脂鮮乳不但獲得豐富鈣質、蛋白質及維生素等均衡營養，也不用擔心攝取過多游離糖；原味乳品營養標示之糖含量主要來自乳糖，目前並無證據顯示乳品中的乳糖對健康有不良影響，國民健康署提醒民眾應選購低脂鮮乳取代調味乳，因調味乳中常添加許多額外的糖分，過量攝取易造成身體的負擔。

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

