

106年餐飲衛生督導人員研習

本市營養教育推動方向

多喝水～少喝含糖飲料

豐田國小廖澍君

106/08/14

【心測】喝飲料測你的幸福感

4 杯飲料，只有一杯沒毒，你直覺哪一杯不會被下毒？

A、濃濃的美式熱咖啡

B、熱騰騰的珍珠奶茶

C、一杯純淨的白開水

D、剛擠出來的鮮牛奶

測試結果

A.濃濃的美式熱咖啡

屬於“你濃我濃分不開型”，目前的幸福指數80%。這類人目前的心境是成熟的，能很平靜地享受生活。

B.熱騰騰的珍珠奶茶

屬於“只羨鴛鴦不羨仙型”，目前的幸福指數99%。這類人和另一半在一起已經不需要用言語溝通。

C.一杯純淨的白開水

屬於“想喝忘情水忘記一切型”，目前的幸福指數20%。這類型的人非常的獨立、聰明，他知道自己要的是什麼。

D.剛擠出來的鮮牛奶

屬於“為對方付出很甘願型”，目前的幸福指數55%。這類人很單純也很善良，他只要喜歡上對方就會覺得自己超幸福。

活動組第二組成員

辛苦的工作夥伴

惠文高中邱書敏營養師
惠文國小劉懿瑱營養師
賴厝國小王愉君營養師
頭家國小何賢毓營養師
潭秀國中陳秋怡營養師
內埔國小許桂華營養師
清水國小朱倖權營養師
忠信國小莊巧筠營養師
豐田國小廖澍君營養師



我愛喝含糖飲料嗎？

根據2012年的統計，近5成學童每天喝一瓶飲料，名列世界第二，僅次於以色列(康健雜誌第152期)



每週至少喝一次含糖飲料(%)

國中生	高中生	成年人
89.6%高	85.5%高	77.9%高

- 102-104年「國民營養健康狀況變遷調查」

多喝含糖飲料容易造成...

肥胖



http://mmbiz.qpic.cn/mmbiz_png/IYRGiaonLP5I7xNBLP27SbiaJkfBDLG49deFiaqMtAHriaERmc36p8cpuq3BXCtghwnhgYOPibCOCCY65yibQvgIsoKQ/0?wx_fmt=png

糖尿病



<https://i2.kknews.cc/large/18ac0004d145409355ac>

高血壓



<http://www.400jk.com/upload/2017/02/11/c4de255b-7d7c-42a3-a360-1bd000e461e4.jpg>

血脂異常



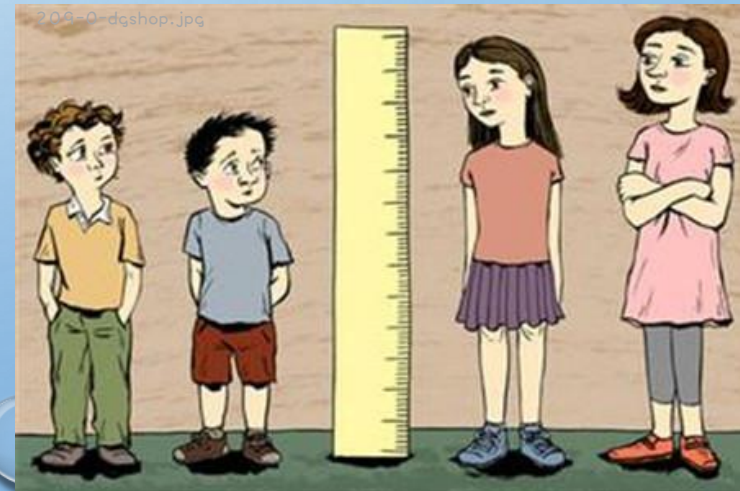
<http://tag.120ask.com/jingyan/8lww3180mhvuw5wvr8.html>

營養不良



<https://previews.123rf.com/images/lenm/lenm1401/lenm140100038/25352423-Illustration-Featuring-a-Malnourished-African-Kid-with-a-Bloated--Stock-Photo.jpg>

長不高



http://img.alicdn.com/tps/TB2w4S8jFXXXXXb.XXXXXXXXXXXXXX_!!2743050209-0-dqshop.jpg

面皰



齙齒



<https://en.png.in/01/209/153/1/8769163.jpg>

http://img.exciteimages.com/tw/2013/03/03/0313_02000.jpg

營養宣導範本（公版）



國小版



國小版



國高中版

9月份教育局會另行發文,公告連結網址

含糖飲料
對健康的危害

含糖飲料
秘密大公開

開場白
影片

多喝水
好處多多

喝水666法則

糖



上癮？毒藥？

含糖飲料對健康的危害~長不高



https://www.google.com.tw/search?biw=1366&bih=613&site=imghp&tbm=isch&sa=1&q=%E5%96%9D%E9%A3%B2%E6%96%99&oeq=%E5%96%9D%E9%A3%D2%B6%96%99&gs_l=img_3..012024k118.98975.101054.0.101540.10.10.0.0.0.486.1423.1j490j1j7.0...0..1j4.64.img_3.4.1061.d631cN90kSg



https://www.google.com.tw/search?biw=1366&bih=613&site=imghp&tbm=isch&sa=1&q=%E5%B0%8F%E7%9P%AE%E4%BA%BA&oeq=%E5%B0%8F%E7%9P%AE%E4%BA%BA&gs_l=img_3..0110.81190.82828.0.83293.9.9.0.0.0.76.546.9.9.0...0..1c.1j4.64.img_0.6.372...0k24k1.6DjBqucoMPI



喝500c.c.甜飲 生長激素斷2小時

男14歲 女12歲以下 常喝恐長不高

【沈能元、張博亭／台北報導】孩童愛喝含糖飲料，小心長不高。國內兒童內分泌權威羅福松醫師昨說，臨床實驗發現，十四歲以下男童及十二歲以下女童，每喝五百西西含糖飲料，就會抑制生長激素分泌兩小時，長期恐嚴重影響發育，而糖分高的糖果、蛋糕及果汁，對孩童身高也同樣有殺傷力。

長期關心國人身心健康的羅氏基金會昨舉辦衛教活動，林口長庚醫院兒童內分泌暨遺傳科主任羅福松表示，大腦分泌的生長激素，可促進骨骼發育，幫助長高，若正值成長發育期的孩童經常喝含糖飲料，將抑制生長激素分泌。

羅福松說，目前醫界對含糖飲料抑制生長激素的機轉還不清楚，但根據實驗，當受測兒童喝下葡萄糖液後，抽血測量生長激素數值，再與喝葡萄糖液前的數值比對，發現喝下葡萄糖液一百二十分鐘後，其生長激素數值較未喝前平均下降三到五個國際單位，顯示喝含糖飲料確實會抑制生長激素分泌。

改喝白開水或牛奶
彰化基督教兒童醫院兒童遺傳科主任趙美琴說，之前有另一項實驗，為受測兒童施打降血糖的胰島素，即可刺激生長激素分泌。

羅福松說，市售含糖飲料糖分約佔一成，以五百西西估算，約含糖五十公克，而每人每天攝取糖分上限為每公升一點七五公克，一名二十八點五公斤的孩童，一次喝下一杯五百西西含糖飲料，其糖分就已達一天的攝取上限。

羅福松並提醒，標榜健康的現打果汁也隱藏高糖陷阱，因部分水果含糖量高，且打成果汁後比吃水果，喝下的量會較多，一旦過量，也會抑制生長激素分泌。

趙美琴說，高糖分的糖果、蛋糕、餅乾等，殺傷力

可刺激生長激素分泌，由此機轉反推，喝含糖飲料後血糖升高，將使生長激素減少分泌；孩童口渴最好只喝白開水和牛奶。

羅福松說，目前醫界對含糖飲料抑制生長激素的機轉還不清楚，但根據實驗，當受測兒童喝下葡萄糖液後，抽血測量生長激素數值，再與喝葡萄糖液前的數值比對，發現喝下葡萄糖液一百二十分鐘後，其生長激素數值較未喝前平均下降三到五個國際單位，顯示喝含糖飲料確實會抑制生長激素分泌。

另外，三到五歲幼童每天可攝取一顆雞蛋、一片三指寬的鮮魚、增加蛋白質；六到十一歲的孩童則應天天三蔬二果，一份蔬菜約是飯碗八分滿，一份水果則約是一個拳頭。

至於十二至十四歲是長高的最後關鍵，她建議，可

和含糖飲料一樣，吃太多不僅會長不高，還恐造成肥胖甚至糖尿病。

家長以身作則少喝
有四歲兒子的李小姐說，之前小孩每周會喝三杯、每杯五百西西的含糖飲料，因為小孩看到大人買就會吵著要，為避免兒子長不高，會考慮禁止小孩喝含糖飲料，她和先生也會帶頭少喝，不要讓孩子有機會看到或接觸到。

育有三歲女兒的賴小姐說，之前每周會讓女兒喝兩杯、一杯兩百五十西西的含糖果汁，未來會減少到一杯，甚至全改喝水。

營養師建議，孩童若想長高，每天可喝兩杯鮮乳補充鈣質。

諮詢營養師，針對孩童的個別狀況量身訂做加強蛋白質、鈣質攝取的做法。

曬太陽20分鐘
羅氏基金會食品營養中心主任許惠玉說，為促進鈣質吸收，建議孩童每天應曬太陽十到二十分鐘，且每周運動五天，每次二十到三十分鐘，可多做跳繩、打籃球等運動，以利激發生長。



兒童想長高應少喝含糖飲料，多喝牛奶。



促進孩童長高注意事項

- ▶ 勿喝含糖飲料及糖分高的巧克力蛋糕、夾心餅乾等，以免抑制生長激素分泌
- ▶ 晚上9時上床睡覺，因生長激素分泌高峰為晚上10時到凌晨3時
- ▶ 促進鈣質吸收，每天日曬10~20分鐘，約露出相當於雙臂的體表面積即可
- ▶ 每天喝2杯約240c.c.鮮奶，補充鈣質
- ▶ 每周運動5天，每次20~30分鐘，以跑步、跳繩、打籃球等運動為佳

資料來源：羅福松醫師、趙美琴醫師、許惠玉主任

長高秘訣 晚上9時入眠 睡足10小時

想要孩子長高，睡對時間也很重要。林口長庚醫院兒童內分泌暨遺傳科主任羅福松說，孩童應於晚上九時睡覺，並睡足十小時，因為晚上十時到凌晨三時是生長激素分泌高峰，且睡眠時間較長也有助分泌的穩定性，家長千萬不要讓孩子熬夜玩電玩，以免干擾生長激素分泌。

杯約二百四十四西西鮮乳，以補充鈣質、維他命D等。

天天三蔬兩果
另外，三到五歲幼童每天可攝取一顆雞蛋、一片三指寬的鮮魚，增加蛋白質；六到十一歲的孩童則應天天三蔬二果，一份蔬菜約是飯碗八分滿，一份水果則約是一個拳頭。

諮詢營養師，針對孩童的個別狀況量身訂做加強蛋白質、鈣質攝取的做法。

曬太陽20分鐘
羅氏基金會食品營養中心主任許惠玉說，為促進鈣質吸收，建議孩童每天應曬太陽十到二十分鐘，且每周運動五天，每次二十到三十分鐘，可多做跳繩、打籃球等運動，以利激發生長。

醫師說，孩童每喝五百西西含糖飲料，就會抑制生長激素分泌兩小時，長期將影響發育。



資料照片



營養師建議，孩童若想長高，每天可喝兩杯鮮乳補充鈣質。

沈能元攝



含糖50公克

https://www.google.com.tw/search?hl=zh-tw&site=imghp&btn=isch&sa=1&q=%E5%8F%B6%A8%82&coq=%E5%8F%B6%A8%82&gs_l=img_3..0110.269259.27171.20.272395.10.10.0.0.0.880.79.9.0...0...1.1j4.64.i mg..1.9.634.0.0i24k1.b6vyi128t2M

每人一天
每公斤1.75公克



28.5公斤孩童
攝取上限



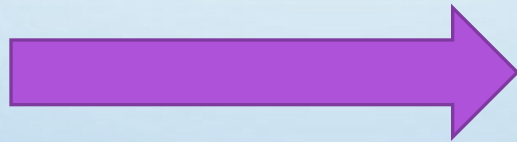
1瓶可樂 = 停止長高2小時!!!

含糖飲料對健康的危害~齲齒



https://www.google.com.tw/search?biw=1366&bih=613&site=imghp&tbm=isch&sa=1&q=%E5%96%9D%E9%A3%B2%E6%96%99&coq=%E5%96%9D%E9%A3%D2%B6%96%99&gs_l=img.3..012024k118.98975.101054.0.101540.10.10.0.0.0.486.1423.1j490j1j7.0...0..1.1j4.64.img..3.4.1061.d631cN9kSg

80%



https://www.google.com.tw/search?biw=1366&bih=613&site=imghp&tbm=isch&sa=1&q=%E8%9B%80%E7%89%99%E5%8D%A1%E9%80%9A&coq=%E8%9B%80%E7%89%99%E5%8D%A1%E9%80%9A&gs_l=img.3..0.25709.26768.0.27203.7.7.0.0.0.72.449.7.7.0...0..1.1j4.64.img..0.2.143.QNre1H6Cygs

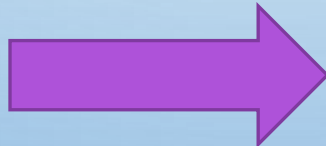
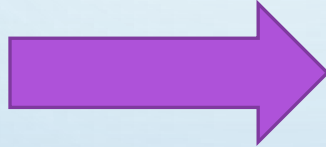


https://www.google.com.tw/search?biw=1366&bih=613&site=imghp&tbm=isch&sa=1&q=%E5%96%9D%E9%A3%B2%E6%96%99&coq=%E5%96%9D%E9%A3%D2%B6%96%99&gs_l=img.3..0.25709.26768.0.27203.7.7.0.0.0.72.449.7.7.0...0..1.1j4.64.img..0.2.143.QNre1H6Cygs

含糖飲料對健康的危害~精神不好、降低學習力



http://tw.imagesearch.yahoo.com/search/images?ei=ARUwJg0A2HnMAAw01gic_y6-X36D
YHh252Y7Z2R0Y7Y02R0Y7Y7Z25gA2HnMAAw01gic_y6-X36D
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100
101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200
201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300
301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400
401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500
501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600
601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700
701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800
801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900
901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000

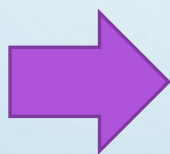


http://tw.imagesearch.yahoo.com/search/images?ei=ARUwJg0A2HnMAAw01gic_y6-X36D
YHh252Y7Z2R0Y7Y02R0Y7Y7Z25gA2HnMAAw01gic_y6-X36D
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100
101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200
201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300
301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400
401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500
501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600
601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700
701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800
801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900
901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000

含糖飲料對健康的危害~吃太多人工色素與香料



圖1 各式
http://www.google.com/search?biw=1366&bih=662&site=webhp&tbn=isch&sa=1&q=%E9%81%8E%E6%95%8F&oeq=%E9%81%8E%E6%95%8F&gs_l=img-3..0.0.1.2863.0.0.0.0.0.0.0.0...0...1c..64.img..0.0.qqm1mwGdpxk



https://www.google.com.tw/search?biw=1366&bih=662&site=webhp&tbn=isch&sa=1&q=%E9%81%8E%E6%95%8F&oeq=%E9%81%8E%E6%95%8F&gs_l=img-3..0.0.1.2863.0.0.0.0.0.0.0.0...0...1c..64.img..0.0.qqm1mwGdpxk



https://www.google.com.tw/search?biw=1366&bih=662&site=webhp&tbn=isch&sa=1&q=%E9%81%8E%E6%95%8F&oeq=%E9%81%8E%E6%95%8F&gs_l=img-3..0.0.1.2863.0.0.0.0.0.0.0.0...0...1c..64.img..0.0.qqm1mwGdpxk

含糖飲料對健康的危害~肥胖



https://www.google.com.tw/search?biw=1366&bih=613&site=imghp&tbm=isch&sa=1&q=%E5%B0%8F%E6%A8%82&coq=%E5%8F%AF%E6%A8%82&gs_l=0...0...11j4.64.1



https://www.google.com.tw/search?biw=1366&bih=613&site=imghp&tbm=isch&sa=1&q=%E5%B0%8F%E5%AD%B8%E7%94%9F&coq=%E5%B0%8F%E5%AD%B8%E7%94%9F&gs_l=img_3_0110.31574.33421.0.33877.11.11.0.0.0.78.687.11.11.0...0...11j4.64.1



https://www.google.com.tw/search?biw=1366&bih=613&site=imghp&tbm=isch&sa=1&q=%E5%B0%8F%E8%83%96%E9%A8%8E%E8%BB%8A&coq=%E5%B0%8F%E8%83%96%E9%A8%8E%E8%BB%8A&gs_l=img_3_9002.10395.0.10846.7.7.0.0.0.90.426.7.7.0...0...11j4.64.1img_0.0.0.02UbA74QSiw

努力騎
30分鐘



https://www.google.com.tw/search?q=%E5%81%B5%E6%8E%A2&hl=zh-TW&rlz=1C4RVEB_zh-TWTW714TW716&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwign8XJoKPTAhXMgtwKH6KAacQ_AUICCGB&biw=1440&bih=698&spf=1

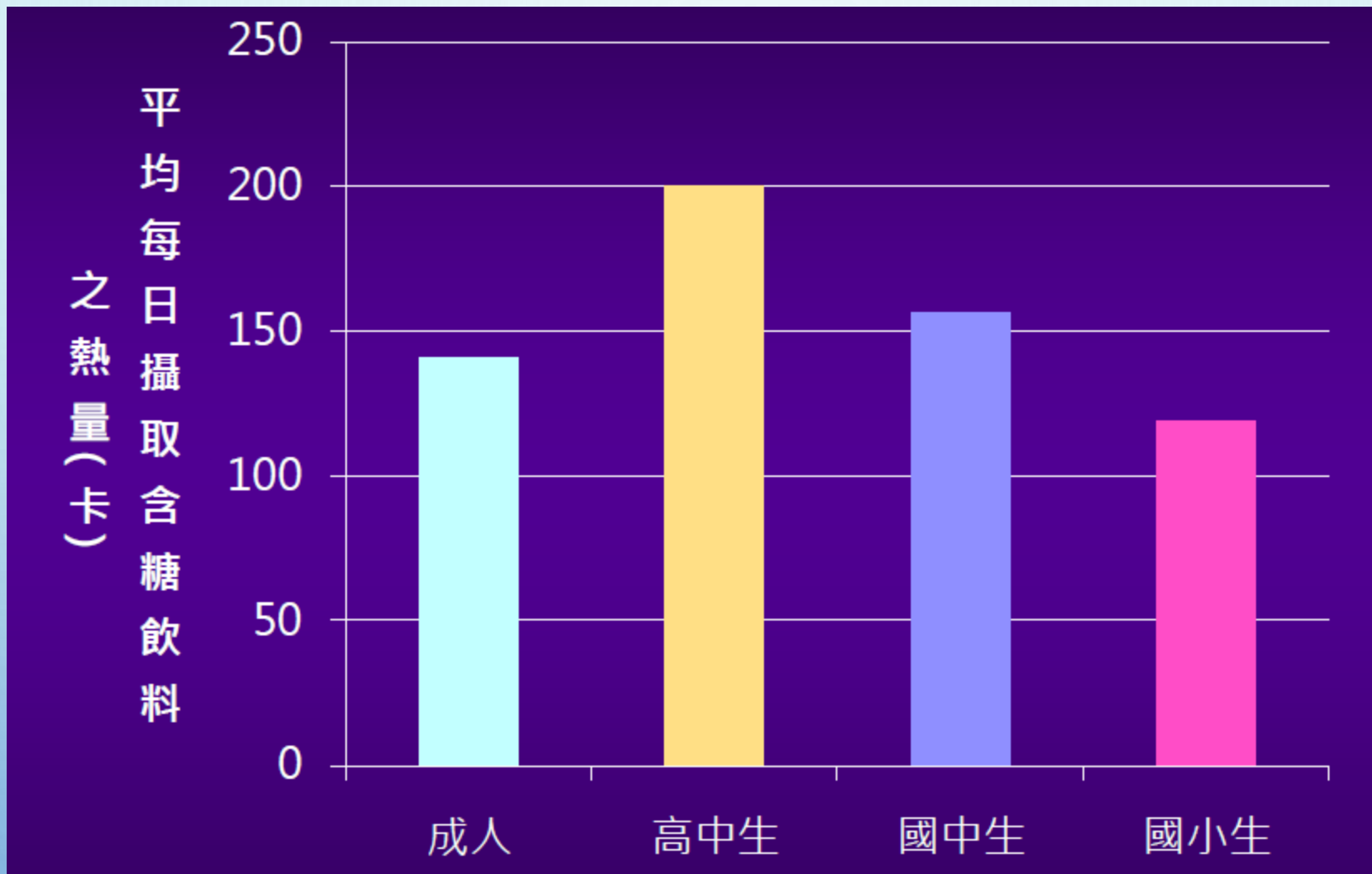
含糖飲料祕密大公開



我們到底吃了
多少糖!!!!!!

https://www.google.com.tw/search?q=%E5%81%B5%E6%8E%A2&hl=zh-TW&rlz=1C4RVEB_zh-TWTW714TW716&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwign8XJoKPTAhXMgtwKH6KAacQ_AUICCGB&biw=1440&bih=698&spf=1

每日含糖飲料攝取量



若國人平均每週少喝150大卡的含糖飲料(約1罐拿鐵咖啡或1/4杯珍奶)，
一年平均每人可瘦1公斤!

含糖飲料的熱量及糖量分析

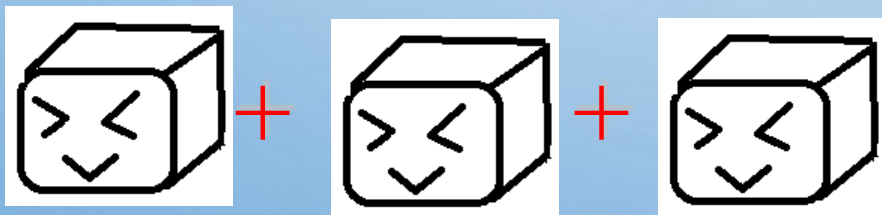
食品名稱	內容量 (ml)	熱量 (大卡)	方糖顆數 (1顆=5公克)
波蜜果菜汁	160	65	3



一顆方糖=5公克醣類
1公克醣類提供4大卡

一顆方糖=20大卡
 $65 \div 20 \doteq 3$

所以一罐小波蜜果菜汁
熱量為3顆方糖



方糖數目越多, 熱量越多, 喝多就會變成小胖子唷!



https://www.google.com.tw/search?q=%E9%A4%8A%E6%A8%82%E5%A4%9A&hl=zh-TW&rlz=114RVEB_zh-TWTW714TW716&source=Inms&rbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiCxdSdoqPTAhVJTTrwKHbidBUYQ_AUICCGB&biw=1440&bih=698#spf=1

喝一杯100c.c.
養樂多
含糖量12%

含糖量 12公克

3顆方糖



https://www.google.com.tw/search?hl=zh-TW&rlz=114RVEB_zh-TWTW714TW716&biw=1440&bih=698&ibm=isch&sa=1&q=%E8%88%92%E8%B7%91&coq=%E8%88%92%E8%B7%91&gs_l=img_3_010.69897.71056.0.71489.6.6.0.0.55.231.6.6.0...0_1c.14.64.im_g.0.4.166...0i24k1.wBR_iJ0XjMU#spf=1

喝一杯300c.c.
運動飲料
含糖量5%

含糖量 13.4公克

3.5顆方糖

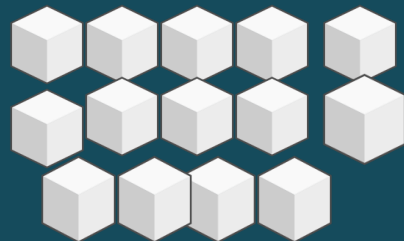




喝一杯700c.c.
紅茶
含糖量10%

含糖量 70公克

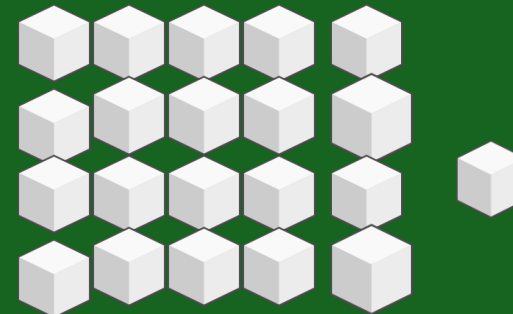
14顆方糖



喝一杯700c.c.
檸檬多多
含糖量15%

含糖量 105公克

21顆方糖



原來我們喝了那麼多糖!!!



多喝水 IN 含糖飲料 OUT
多長高 無蛀牙 零肥胖



小叮嚀

世界衛生組織建議每日攝取糖量成人少於5顆方糖量，
兒童少於4顆方糖量。

原來我們喝了那麼多糖!!!

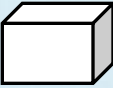


含糖飲料沒告訴你的秘密



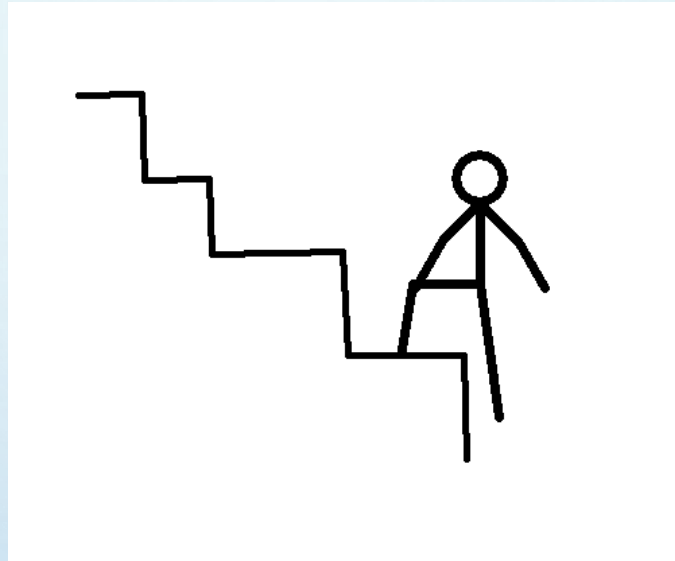
珍珠奶茶

700ml

28 果頁 

560 大卡

爬353層樓



可樂

600ml

13 果頁 

260 大卡

爬164層樓



100% 果汁

400ml

7 果頁 

140 大卡

爬88層樓



養樂多

100ml

3 果頁 

60 大卡

爬38層樓

http://5.blog.xuite.net/5/a/1/5/24823191/blog_2244421/txt/39848023/0.gif

http://www.savesafe.com.tw/ProdImg/1552/121/00/1552121_00_2.jpg

<http://www.lezgo.com.tw/image/cache/catalog/1091-400-228x228.jpg>

https://online.carefour.com.tw/content/images/thumbs/0005446_800.jpg

魔鏡啊魔鏡~ 世界上最棒的飲料是....



2017/8/16



26

多喝開水好處多多

清運
體內廢物



http://www.taichung.gov.tw/...
2017/8/16

促進排便
預排便祕



http://www.taichung.gov.tw/...
2017/8/16

經濟又環保



http://www.taichung.gov.tw/...
2017/8/16

多喝開水好處多多

調節體溫



最解渴



隨手可得



一天要喝多少水呢？



每天應攝取 6~8杯 的水(一杯大約240C. C)



喝水 6 6 6 法則

每天喝 **6** 杯  馬克杯的水



每 **60** 分鐘喝一次水



6 大喝水好時機



起床後、出門前、上課前
運動後、放學後、洗澡後

https://www.google.com.tw/search?biw=1366&bih=613&site=webhp&tm=isch&sa=1&q=%E9%A6%AC%E5%85%8B%E6%9D%AF&coq=%E9%A6%AC%E5%85%8B%E6%9D%AF&gs_l=img_3.0110.24857.27237.0.27804.9.9.0.0.0.71.527.9.9.0...0...1.1j4.64.img.0.5.315.HWnvgIpiMIQ



https://www.google.com.tw/search?biw=1366&bih=613&site=webhp&tm=isch&sa=1&q=%E9%A7%E9%90%98&coq=%E9%A7%E9%90%98&gs_l=img_3.0110.4724.7608.0.8140.11.9.2.0.0.127.578.6j.8.0.0.7.1j4.64.img.1.7.410.0.024k1.pNHGj8Lyl

多喝水 **IN** 含糖飲料 **OUT** 最佳飲用時機



 1杯等於250c.c

小叮嚀
每日水份攝取1500c.c等於**6**杯水

校園健康7大飲品



正確選擇飲品
伴您健康成長...

7大類飲品

1 鮮乳	5 100%蔬果汁
2 豆漿	6 礦泉水
3 保久乳	7 包裝飲用水
4 優酪乳	

校園食品
健康飲食 從小培養 教育部 董氏基金會



- 喝含糖飲料對身體的壞處？
- 喝一瓶600CC的可樂會讓我們停止長高幾小時？
- 每天多喝水很重要，喝水法則是333、666還是999？
- 多喝水的好處？
- 養樂多、鮮乳及奶茶哪一個才是校園健康飲品？



~會回答的請舉手~

感謝您的聆聽

我每天要喝6~8杯的白開水

最好的解渴飲料就是白開水

愛上喝水是個美好的習慣

喝水有益身體的健康

水是人體組成的主要元素

