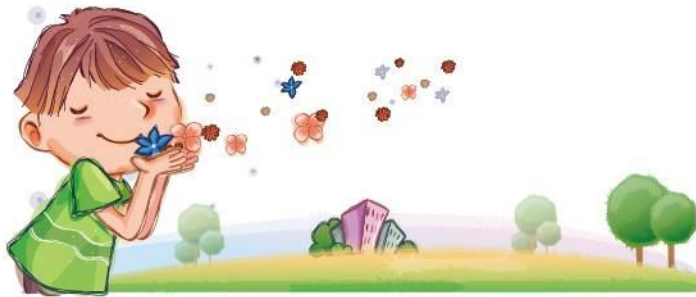




多喝白開水
少喝含糖飲料

我是有決心的人 我完全可以不喝含糖飲料



我 _____ (姓名)，知道喝含糖飲料對
身體健康有害。

為了我的健康，為了荷包，為了關心我的
人，我下定決心從 _____ 年 _____ 月 _____ 日起
不喝含糖飲料。

宣誓人：

(簽章)

年 月 日



全力相挺



_____ (老師) _____ (家長)

· 願意擔任 _____

的戒含糖飲料見證人。

我會時時給予關心，提醒少喝含糖飲料多喝白開水，天天加油打氣，為幫助他(她)戒含糖飲料成功，全力相挺。

見證人：

(簽章)

年 月 日





含糖飲料危害知多少？

依據教育部資料，臺灣兒童及青少年中，每4人即有1人為過重或肥胖，肥胖兒童有二分之一的機率變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高，達三分之二，未來都是心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的潛在病患。伴隨著夏日的來臨，喝太多含糖飲料，在不知不覺中攝取過多的熱量，造成罹患肥胖及慢性病的風險增加。

(資料來源：衛生福利部國民健康署)



含糖飲的秘密

一般市售包裝飲料及連鎖店的飲料最常使用的人工果糖為高果糖糖漿 (High-fructose corn syrup, 簡稱HFCS, 由玉米澱粉加工製成)，常喝含糖飲不但會使體重增加外，也會增加三高 (高血壓、高血糖、高血脂) 的風險，產生代謝症候群，增加慢性疾病的發生率。高果糖糖漿不會刺激胰島素和瘦素產生，不能產生飽足感，很容易額外攝取更多熱量；另外，瘦素也和體重控制有關。果糖的代謝路徑不同於其他糖類，是直接經由肝臟儲存成脂肪，再經一連串生化反應，如三酸甘油酯升高、胰島素抗性增加等。不管是天然 (水果、蔗糖、砂糖、蜂蜜) 或人工的高果糖糖漿，都與果糖進入體內的代謝途徑類似，過量使用都會對身體造成影響。所有的果糖都會造成三酸甘油酯升高，即使水果吃過量也不好，天天五蔬果，三份蔬菜兩份水果，所以水果一天只要吃兩份就夠了。





吃了多少糖

一杯微糖的綠茶大約有10顆方糖，一般成人每天攝取糖量以不超過「9顆方糖」為基準，把一般瓶裝、罐裝飲料的「總碳水化合物重量（g）」，除以4（每顆方糖的重量）之後，即可簡單得知該瓶飲料的含糖量，相當於多少顆方糖。

舉例來說，一瓶500mL（200大卡）的瓶裝果汁，若每100mL含有11g碳水化合物，則每瓶含 $11g \times 5 = 55g$ 的碳水化合物，55g碳水化合物再除以4，即約13顆方糖，算式如下：

$$11 \times 5 \div 4 = 13 \text{ (顆方糖)}$$

簡單來說，喝掉這瓶飲料後，一天建議攝取的糖量就超標了。

優酪乳(500ml) 15顆方糖	乳酸飲料(470ml) 14顆方糖	汽水(630ml) 14顆方糖
果菜汁(580ml) 13顆方糖	蔓越莓汁(500ml) 13顆方糖	柳橙汁(500ml) 13顆方糖
奶茶(600ml) 11顆方糖	紅茶(500ml) 11顆方糖	可樂(500ml) 10.5顆方糖

(參閱東森新聞)

孩童或青少年常喝含糖飲料對健康的影響

含糖飲料像是碳酸飲料或濃縮果汁，只有卡路里和糖，是沒營養的空熱量，讓孩子減少吸收其他重要的營養素，如蛋白質和維生素等，腦力和生長發育不良，影響課業表現。

(參閱康健雜誌)

無糖飲料的迷思

飲料即使不含糖、不加冰，還是會有其他問題。茶和咖啡飲料中含有咖啡因，會引起心悸、失眠和降低食慾，尤其孩童和青少年神經發育尚未完全，不建議飲用含咖啡因飲料。可樂、汽水等碳酸飲料會影響鈣和鐵的吸收，可能讓孩童長不高。咖啡、可樂、巧克力、紅茶，含高量草酸鹽，易引起結石。

(參閱康健雜誌)



戒除含糖飲料的小撇步

- 家中不放含糖飲料。
- 家長以身作則。
- 勿以飲料作為獎勵品。
- 避開飲料街。
- 隨身攜帶水壺，養成口渴就喝白開水的習慣。
- 每天喝足1500c. c. 白開水。
- 全糖改喝半糖，半糖改喝無糖，無糖改喝白開水。



喝白開水的好處







- 調節體溫，促進代謝。
- 讓身體真正感受到止渴的功效。
- 焦躁疲憊時，喝杯水立即頭腦清醒。
- 睡前喝水，降低血液濃稠度，預防心肌梗塞或中風。
- 一起床就喝溫開水，幫助腸胃蠕動，改善便秘。
- 運動前先喝水，血液流動更順暢，肌肉與細胞氧氣與養分更充足，表現更亮眼，並避免中暑。
- 飯前喝兩杯水，降低食慾，幫助減重。
- 保持肌膚的彈性。



市售含糖飲料及冰品熱量比較一覽表

- 罐裝飲料：如汽水、檸檬茶、柳橙汁、咖啡，500c. c. 含量就有約200大卡的熱量，每天喝一瓶，一個暑假就會增加約1.5公斤的體重。

一、市售罐裝飲料

品 項							
名 稱	水	無糖茶飲	可樂	檸檬茶	柳橙汁	拿鐵	
每 份 容 量		600ml	500ml	580ml	500ml	290ml	
熱 量 (Kcal) (例)	0	0	210kcal	198kcal	195kcal	189kcal	
每天 1份	30天增加公斤數 (1個月)	0	0	0.8	0.8	0.8	0.7
	60天增加公斤數 (2個月)	0	0	1.6	1.5	1.5	1.5
消耗 1份	60公斤者騎腳踏車分鐘數 (8.8公里/小時)	0	0	70	66	65	63
	60公斤者走路分鐘數 (4公里/小時)	0	0	68	64	63	61
	60公斤者快走分鐘數 (6公里/小時)	0	0	48	45	44	43
	60公斤者慢跑分鐘數 (8.7公里/小時)	0	0	22	21	21	20
	60公斤者蛙式游泳分鐘數	0	0	18	17	17	16





- 手搖飲料：如冰淇淋奶茶、珍珠奶茶熱量更高達440~550大卡，若天天飲用，一個暑假更會增加高達3.4~4.3公斤的體重。

二、手搖飲料

品 項						
名 稱	泡沫紅茶 (無糖)	珍珠奶茶 (無糖, 小杯)	泡沫紅茶	冰淇淋紅茶	冰淇淋奶茶	珍珠奶茶
每 份 容 量	700ml	360ml	700ml	700ml	700ml	700ml
熱 量 (Kcal) (例)	0	108kcal	232kcal	280kcal	440kcal	550kcal
每 天 1 份	30天增加公斤數 (1個月)	0	0.4	0.9	1.1	1.7
	60天增加公斤數 (2個月)	0	0.8	1.8	2.2	3.4
消 耗 1 份	60公斤者騎腳踏車分鐘數 (8.8公里/小時)	0	36	77	93	147
	60公斤者走路分鐘數 (4公里/小時)	0	35	75	90	142
	60公斤者快走分鐘數 (6公里/小時)	0	25	53	64	100
	60公斤者慢跑分鐘數 (8.7公里/小時)	0	11	25	30	47
	60公斤者蛙式游泳分鐘數	0	9	20	24	37





● 冰沙類飲品：如可樂冰沙、巧克力冰沙、抹茶紅豆冰沙
紅豆冰沙熱量約220~570大卡，每天喝一杯，
一個暑假就會增加1.7~4.5公斤體重。

三、冰沙類飲品

品 項						
名 稱	芒果冰沙	奇異果冰沙	可樂冰沙	巧克力冰沙	抹茶紅豆冰沙	
每 份 容 量	500ml	500ml	700ml	591ml	591ml	
熱 量 (Kcal) (例)	120kcal <small>(芒果30g，相當於2份水果)</small>	120kcal <small>(奇異果20g，相當於2份水果)</small>	217kcal	511.5kcal	574kcal	
每 天 1 份	30天增加公斤數 (1個月)	0.5	0.5	0.8	2.0	2.2
	60天增加公斤數 (2個月)	0.9	0.9	1.7	4.0	4.5
消 耗 1 份	60公斤者騎腳踏車分鐘數 (8.8公里/小時)	40	40	72	171	191
	60公斤者走路分鐘數 (4公里/小時)	39	39	70	165	185
	60公斤者快走分鐘數 (6公里/小時)	27	28	49	116	130
	60公斤者慢跑分鐘數 (8.7公里/小時)	13	13	23	54	61
	60公斤者蛙式游泳分鐘數	10	10	18	43	49





- 冰棒類：如棒棒冰、紅豆牛奶冰、甜筒及雪糕，熱量約100~200大卡，每天一枝冰棒，一個暑假就會增加0.8~1.6公斤體重。

四、冰棒類

品 項					
名 稱	棒棒冰	紅豆牛奶冰棒	巧克力甜筒	巧克力雪糕	
每 份 容 量	120g	87.5g	74g	73g	
熱 量 (Kcal) (例)	109kcal	155kcal	189kcal	202kcal	
每 天 1 份	30天增加公斤數 (1個月)	0.4	0.6	0.7	0.8
	60天增加公斤數 (2個月)	0.8	1.2	1.5	1.6
消 耗 1 份	60公斤者騎腳踏車分鐘數 (8.8公里/小時)	36	52	63	67
	60公斤者走路分鐘數 (4公里/小時)	35	50	61	65
	60公斤者快走分鐘數 (6公里/小時)	25	35	43	46
	60公斤者慢跑分鐘數 (8.7公里/小時)	12	16	20	21
	60公斤者蛙式游泳分鐘數	9	13	16	17

(資料來源：衛生福利部國民健康署)





戒含糖飲料多喝白開水日誌

星期____ /____ 我決定今天不喝含糖飲料，喝滿1500c. c. 白開水   見證人簽名 1	星期____ /____ 我決定今天不喝含糖飲料，喝滿1500c. c. 白開水   見證人簽名 2	星期____ /____ 我決定今天不喝含糖飲料，喝滿1500c. c. 白開水   見證人簽名 3	星期____ /____ 我決定今天不喝含糖飲料，喝滿1500c. c. 白開水 黏貼紙處 黏貼紙處 見證人簽名 4	星期____ /____ 我決定今天不喝含糖飲料，喝滿1500c. c. 白開水 黏貼紙處 黏貼紙處 見證人簽名 5	星期____ /____ 我決定今天不喝含糖飲料，喝滿1500c. c. 白開水 黏貼紙處 黏貼紙處 見證人簽名 6
---	---	---	---	---	---

星期____ /____ 我決定今天不喝含糖飲料，喝滿1500c. c. 白開水 黏貼紙處 黏貼紙處 見證人簽名 7	星期____ /____ 我決定今天不喝含糖飲料，喝滿1500c. c. 白開水 黏貼紙處 黏貼紙處 見證人簽名 8	星期____ /____ 我決定今天不喝含糖飲料，喝滿1500c. c. 白開水 黏貼紙處 黏貼紙處 見證人簽名 9	星期____ /____ 我決定今天不喝含糖飲料，喝滿1500c. c. 白開水 黏貼紙處 黏貼紙處 見證人簽名 10	星期____ /____ 我決定今天不喝含糖飲料，喝滿1500c. c. 白開水 黏貼紙處 黏貼紙處 見證人簽名 11	星期____ /____ 我決定今天不喝含糖飲料，喝滿1500c. c. 白開水 黏貼紙處 黏貼紙處 見證人簽名 12
---	---	---	--	--	--



星期____ /____ 我決定今天不喝含糖飲料，喝滿1500c. c. 白開水 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 見證人簽名 13	星期____ /____ 我決定今天不喝含糖飲料，喝滿1500c. c. 白開水 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 見證人簽名 14	星期____ /____ 我決定今天不喝含糖飲料，喝滿1500c. c. 白開水 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 見證人簽名 15	星期____ /____ 我決定今天不喝含糖飲料，喝滿1500c. c. 白開水 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 見證人簽名 16	星期____ /____ 我決定今天不喝含糖飲料，喝滿1500c. c. 白開水 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 見證人簽名 17	星期____ /____ 我決定今天不喝含糖飲料，喝滿1500c. c. 白開水 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 見證人簽名 18
--	--	--	--	--	--

星期____ /____ 我決定今天不喝含糖飲料，喝滿1500c. c. 白開水 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 見證人簽名 19	星期____ /____ 我決定今天不喝含糖飲料，喝滿1500c. c. 白開水 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 見證人簽名 20	星期____ /____ 我決定今天不喝含糖飲料，喝滿1500c. c. 白開水 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 見證人簽名 21
--	--	--



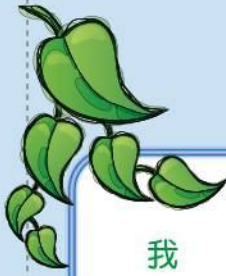


少喝含糖飲料多喝白開水的好處

~自己動手寫寫看~

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6





多喝白開水
少喝含糖飲料

我 (姓名) 願意參加衛生福利部
國民健康署「健康減重體重管理」活動



參加日期： 年 月 日

學 校：

性 別：

區 別：

電 話：

身 高：

體 重：

出生年月：



不喝含糖飲料第21天： 年 月 日

身 高：

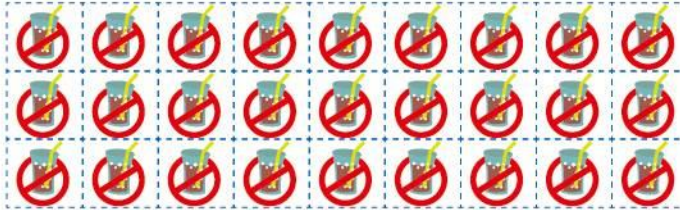
體 重：





請見證人將此頁剪下保管

- 一天沒有喝飲料黏貼一張



(請依虛線剪下黏貼)

- 一天有喝飲料黏貼一張，點數倒扣一分



(請依虛線剪下黏貼)

- 一天喝滿1500c. c. 白開水黏貼一張



(請依虛線剪下黏貼)

健康減重資源



1. 健康體重管理諮詢專線：0800-367-100
網址：<http://obesity.hpa.gov.tw>
2. 臺南市政府衛生局
網址：<http://health.tainan.gov.tw/tnhealth/>
電話：(06) 6357716#278，(06) 2679751#257，(06) 2679751#266
3. 臺南市政府衛生局肥胖防治網
網址：<https://www.facebook.com/tncghbhp367100>

戒糖涼手冊



發行單位：臺南市政府衛生局
發行地址：臺南市新營區
電話：06-6357716
編輯：國民健康科
印刷：龍宏印刷有限公司
地址：臺南市新營區永安街30號
電話：06-6321808
出版日期：103年9月
版次：第一版

