



101-2體控班第七週簡報 市售飲料報你知





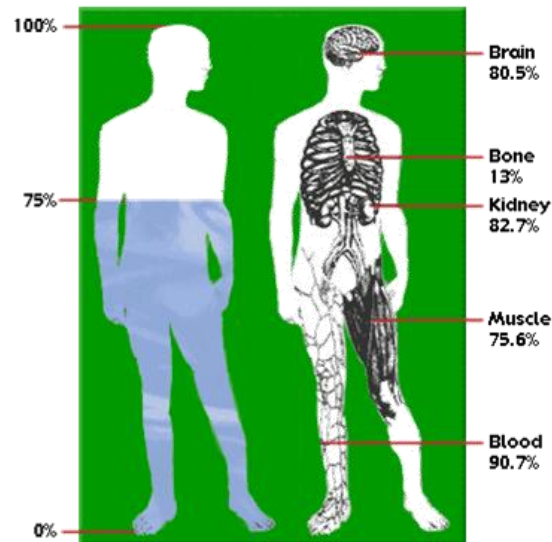
本週簡介



1. 介紹水分於體內的重要性
2. 認識市售飲料



介紹水分於體內的重要性



介紹水分於體內的重要性



- 水是構成人體的重要成分，如血液、淋巴液以及身體的分泌物等都與水有關，水約占成人體重的60-70%。血液中含水量約達90%以上，我們進食後，吞嚥、消化、運送養份、以至排泄廢物，各個環節都需要水的幫助才能順利進行。

介紹水分於體內的重要性



- 水能潤滑關節、水可防止眼球過乾、唾液和胃液能幫助消化、水亦能調節體溫，透過排汗帶走體內過高的熱量。多喝水可降低尿酸、預防痛風發生，還可以降低尿中的鈣濃度，避免尿路結石。

介紹水分於體內的重要性



- 我們身體大約有40公升的水，而我們每天的失水量隨個人活動量及環境而不同。通常，我們人體一天的排尿量約有1500CC，再加上汗水、皮膚上直接蒸發的水份及糞便等，合計起來每日流失的水份大約有2000~3000CC，因此水份的補充量最好是在此一範圍內。

介紹水分於體內的重要性



口乾是人體發生的需水信號，我們常常在此時才喝水。事實上，這是我們的身體以脫水了。

這種口乾才喝水的不良習慣，導致我們的身體經常性脫水，隨之危害健康。概括起來講，水在人體的生理作用主要有：

1. **幫助消化**：我們日常所吃的食物，須經牙齒的咀嚼和唾液的潤濕，經食道到腸胃，才能完全消化而被吸收，這些過程都需要水份來幫助；如果缺少了水，消化功能便無法完成。

介紹水分於體內的重要性



2. **排泄廢物**：食物經消化和吸收以後所剩余的殘渣廢物，必須經由汗、呼吸和大小便來排出體外，排泄方法雖有不同，都需水份幫助才能順利進行。

3. **潤滑關節**：人體的關節如果沒有潤滑液，骨與骨之間發生摩擦就會活動不靈活，水就是關節潤滑液的來源。

介紹水分於體內的重要性



4. **平衡體溫**：水與體溫的關係非常密切，天冷時，血管收縮，血液流到皮膚的量減少，水分也不容易排出，體溫才能保持平衡。夏天，血管膨脹，血液流到皮膚的量增加了，這時，水也就借著血液流到皮膚，再由汗腺排出皮膚表面。因為汗液蒸發，皮膚表面的熱就減少，體溫就可以保持平衡了。



5. **維持細胞**：人體是由無數的細胞組成，這些細胞的成份大部份是水，只有水才能維持皮膚的新陳代謝。

6. **淋巴和血液**：運送養份、排泄廢物以及循環工作，都是靠水來推動，人體各部分的活動和每一個器官的新陳代謝，也需要水來維持。



認識市售飲料

一杯「微糖」等於10顆方糖！含糖飲料沒告訴你的秘密

2011-07 康健雜誌 152期 ▾

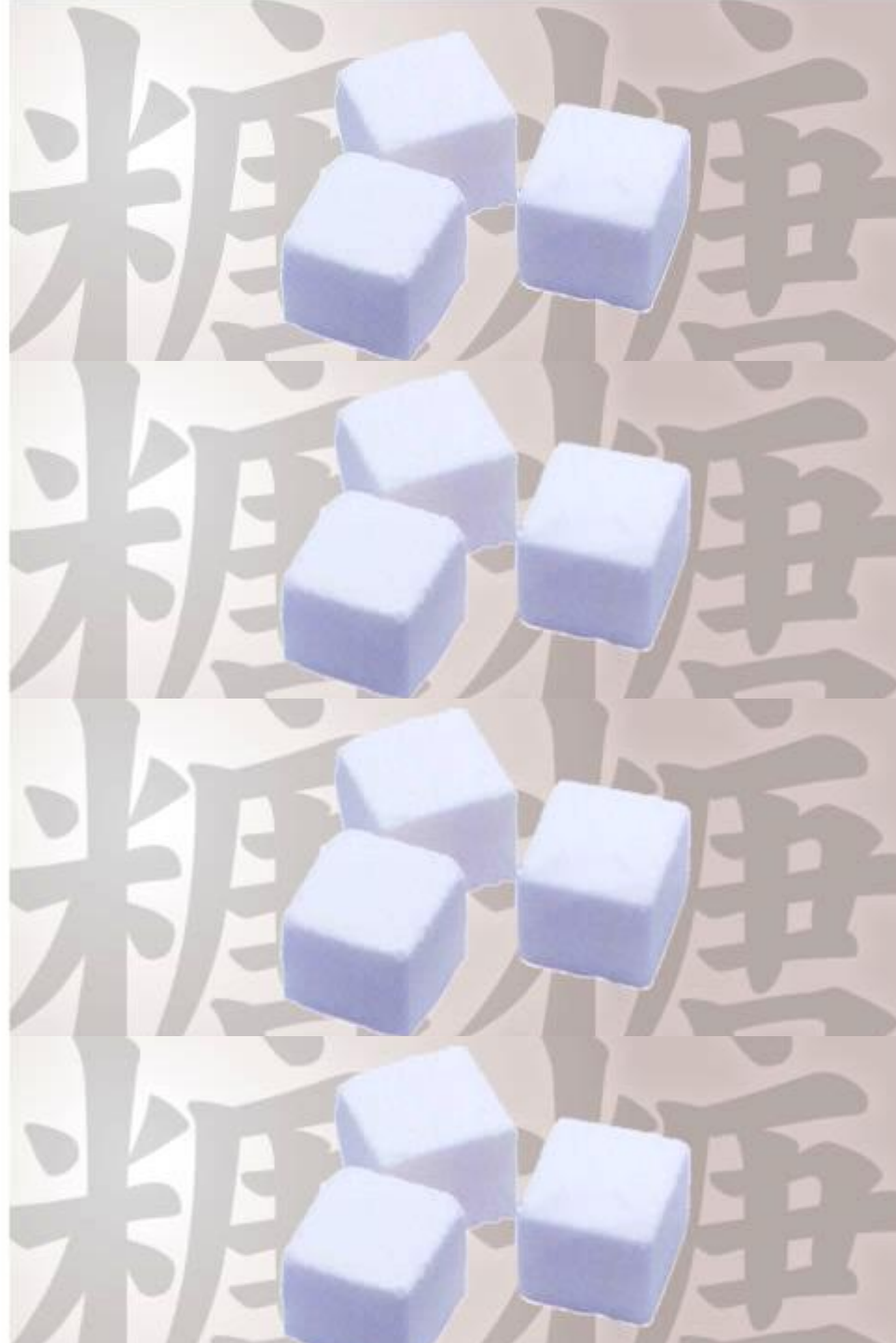
作者：林貞岑

相關關鍵字：飲料 果糖 咖啡 冰飲 身體 減重



含糖飲料大多使用便宜的人工合成高果糖糖漿，因為會造成脂肪肝、心臟病、高血脂、痛風、失智、癌症，以及孩童和青少年的心臟病機率升高，最近引起全球關注，認為減糖跟減油一樣重要。

當國際上警告聲起，台灣卻遠遠落後，不但人手一杯，飲料店忙到要拿號碼牌排隊。而且飲料沒有標示含糖量，尺寸愈來愈大杯，很容易讓人吃進過量的糖。但很不幸，很多人包括小孩，都上了癮，每天都要喝。



方糖 15g

熱量：58Kcal

醣類：14.9g



一杯珍奶700卡！手搖杯熱量未標示



更新日期：2011/07/14 13:09



艷陽高照，天氣☀越熱，民眾越想喝上一杯手搖飲料，不過這些手搖杯，都沒有標示熱量☹，但其實熱量都不少，像珍珠奶茶一杯就有七百多卡，衛生局加強輔導業者要標示，但實際抽查發現，只有少數業者配合，有的只有在電視廣告中標示，很不顯

眼，有的更以每百公克標示熱量，民眾要看到標示其實不太容易。

你喝的飲料含有這麼多糖



紅燈區	含糖量（克）	黃燈區	含糖量（克）
手搖蜂蜜柚子茶	126	豆漿	40
手搖冬瓜茶	126	豆奶	40
手搖養樂多綠茶	112	汽水	39
手搖奶茶	98	芭樂汁	36
手搖珍珠奶茶	98	咖啡	24
手搖金桔檸檬	91		
手搖綠茶	84		
手搖可可亞	68		
可樂	66		
美粒果	55		
果菜汁	47		



我只有
60克的
糖啦!!

飲食熱量一日飲零卡可樂逾2罐減重不成反變肥

中時電子報
www.chinatimes.com

作者：鍾玉珏／綜合報導 | 中時電子報 - 2012年3月26日 上午5:30

字 +字

中國時報【鍾玉珏／綜合報導】

為了身材，愛美人士對於卡路里錙銖必較，標榜零卡路里的可樂（Diet Coke）也因此成為飲料界寵兒。不過美國德州大學研究發現，日飲2罐以上健怡可樂的人，10年下來腰圍不減反增，增幅是不喝健怡可樂者的6倍。

由德州大學學者郝莉·菲利浦（Holly Phillips）主持的研究發現，箇中原因可能是因為減少了糖份吸收，結果改變胰島素的分泌模式，當體內血糖降低，反而刺激身體對糖份的渴望，因而吃進更多甜食，也累積過多熱量。

菲利浦表示，並不是要大家拒喝添加代糖的零卡可樂，而是建議適可而止。她說，474位男女受訪者當中，有不少研究對象是一天喝2罐，甚至4至5罐，因而造成如此嚴重的後果。該研究發表於《吃出健康》（Eating Well）雜誌，由於數據實在嚇人，專家建議，喝白開水最好。

無糖越喝越胖 美研究：中風率增6成

攝影：徐崑山 台北 報導





總結



水分的攝取是我們每天所必需的，足夠的水分攝取才能讓身體的代謝維持正常。正常的機能代謝才能讓體重順利的減輕；因此，水分的攝取其實關係到體重控制。

含糖飲料將會額外增加熱量的攝取，因此，若無習慣喝白開水者，可建議飲用無糖飲料進行代換。