

# 夏天這樣喝 健康又消暑

炎炎夏日，很多人都會想透過一杯清涼又甜蜜的含糖飲料來消暑，但含糖飲料不但不能解渴，反而可能越喝越渴，還會成為健康的敵人。面對酷熱的夏季，到底該怎麼做才能健康又消暑呢？讓我們為您介紹如何聰明選擇消暑飲品，輕鬆無負擔的度過盛夏時光。



## 一瓶 600ML 的碳酸飲料

含糖量為 **63克**

每日糖份攝取應低於 **50克**

以每日攝取總熱量2000大卡為例



營養標示		
每一份量300毫升 本包裝含2份		
	每份	每日參考值百分比
熱量	126大卡	6%
蛋白質	0公克	0%
脂肪	0公克	0%
飽和脂肪	0公克	0%
反式脂肪	0公克	*
碳水化合物	31.8公克	11%
<b>糖</b>	<b>31.8公克</b>	<b>*</b>
鈉	10毫克	1%



### 糖類對身體的危害



皮膚老化



糖尿病



脂肪肝



肥胖



心臟病

更多資訊請參考  
國民健康署  
減糖專區



### 減糖技巧看過來

#### 白開水最好

- ✓ 日飲用 6-8 杯白開水(1 杯 240ml)
- ✓ 分次喝、慢慢喝
- ✓ 運動前中後隨時補水

#### 飲料聰明選

- ✓ 包裝飲料選擇糖含量為 0 或較低者
- ✓ 手搖飲料選無糖或微糖
- ✓ 購買時選擇中杯或小杯並降低購買頻率
- ✓ 避開珍珠、芋圓，改選擇仙草、寒天、愛玉等低卡配料

#### 牛奶好健康

- ✓ 每日攝取 2 杯鮮乳，其甜味來自天然乳糖，而非添加糖
- ✓ 不建議選擇含添加糖的調味乳

#### 飲料健康喝

以下提供幾款無負擔消暑飲料：

- ✓ 檸檬水：水中加點適量檸檬能增添風味
- ✓ 無糖青草茶：台灣常見飲品，消暑退火
- ✓ 無糖麥茶：麥茶不含咖啡因、助消化
- ✓ 花草茶：無咖啡因，香氣宜人
- ✓ 無糖氣泡水：刺激味蕾，喝下去神清氣爽。

