

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 73



您是不是正在
把自己喝胖？

千萬別把自己喝胖。
如何少喝汽水、果汁和
其他含糖飲料。



我們大多數人 攝入的糖份太多。

- 添加在飲料中的糖含有您不需要的多餘熱量。
- 多餘的熱量會引起肥胖症和糖尿病。
- 糖還會損壞牙齒，造成兒童和成人的齲齒。

我並沒有吃很多糖， 但還是長胖。

**您是不是正在把自己喝胖？
您喝進了多少糖份？**

- 與30年前相比，美國人每日攝入的熱量增加了200至300卡。
- 這些多餘的熱量幾乎有一半來自含糖飲料。
- 青少年平均每天攝入360卡路里的含糖飲料。
對於某些人來說，要步行70個城市街區才能消耗掉這麼多熱量。

汽水瓶越來越大



以前，汽水瓶的容量是6½盎司。



現在，12盎司的汽水罐只能算是

小瓶飲料.....



通常是20盎司的瓶子。

超大瓶的汽水
可能是普通汽水
罐的4到5倍。



真正的水果比果汁好



一個中等蘋果
60卡熱量
3克纖維
可使您有吃飽的感覺



1 盃（8 盎司）蘋果汁
110卡熱量
無纖維
沒有吃飽的感覺

千萬別把自己喝胖！

應喝白水、Seltzer水或低脂牛奶。

1. 喝大量的白水。

- 水比別的任何飲料更能止渴。
- 水本身沒有糖份，也沒有熱量。
- 紐約市的水和瓶裝水的味道一樣好，甚至更好，而且免費。請盡情地喝！
- 如果您想喝有氣泡的水，應喝Seltzer水。

2. 選用脫脂或1%的低脂牛奶。

- 脫脂或1%的低脂牛奶所含的蛋白質、鈣、維他命及其他營養成分和全脂牛奶一樣，但熱量和脂肪較低。和含糖飲料不同，牛奶有利於改善骨質。
- 幾乎所有兩歲以上的兒童都應該喝脫脂或1%的低脂牛奶，不應該喝全脂牛奶。
- 如果您喜歡喝豆奶，應選擇低脂、清淡型或不加添味料的豆奶。

3. 不喝果汁，改吃水果。

- 大多數兒童果汁喝得太多，但水果吃得太少。
- 果汁並不像大多數人想象的那麼健康。果汁的熱量很高。
- 整隻水果熱量較低，而且還有纖維，果汁則沒有纖維。纖維能幫助您保持健康。整隻水果可使您有吃飽的感覺。
- 不要浪費錢去買果汁混合飲料（Punch）或果味飲料。這些飲料只是加果味的糖水。

4. 不要喝運動飲料和「能量」飲料。

- 這種飲料大多數糖份含量很高，營養成分很低，運動飲料更是含有大量的咖啡因。
- 要使身體不脫水，即使在運動的時候，也只需要喝水。

5. 注意咖啡、茶類飲料和奶昔的熱量。

- 要查看飲料單上的熱量含量（請參見下表）。您可能想不到，很多流行飲料的熱量很高。
- 如果喝咖啡或茶，應該點純咖啡或純茶（純咖啡或純茶幾乎沒有熱量），然後自己加一點添料。

6. 減少攝入量！

- 如果您要買含糖飲料，應該買小份飲料，不要買大份的，這樣即可以減少熱量，還可省錢。
- 用6盎司的小盃子，這樣可以減少攝入量。
- 如果您要喝果汁，可在果汁里加點水或Seltzer，減少熱量，喝的時間也更長一些。



您是不是正在把自己喝胖？

飲料	熱量（卡）	糖（茶匙數）
冰鎮白巧克力摩卡咖啡（Mocha，16盎司）	340	18
可樂（20盎司）	250	12
檸檬萊姆汽水（20盎司）	240	12
橙汁淡酒（16盎司）	225	10
100%蘋果汁（16盎司）	220	10
檸檬味冰茶（20盎司）	210	12
拿鐵咖啡（Café Latte，16盎司）	190	8
運動飲料（20盎司）	120	10
水，Seltzer（20盎司）	0	0

更多資訊及幫助

- 紐約市健康與心理衛生局：www.nyc.gov/health/obesity
- 關於健康飲食的其他健康公告：可瀏覽 www.nyc.gov/health 或致電311
 - #42: 控制您的膽固醇：保持健康心臟
 - #50: 高血壓：可能已經悄悄來臨！
 - #51: 如何減重：及保持體重
 - #52: 紐約市自來水一盡情享用
 - #72: 減少鹽份！
- 疾病控制與預防中心（Centers for Disease Control and Prevention）（關於保持健康體重的建議）：www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/healthyweight/healthy_eating/drinks.htm
- 美國健康與社會服務部（飲食指南）：www.health.gov/dietaryguidelines
- 美國農業部（飲食指南）：www.mypyramid.gov

請撥
311

索取任何一期的《健康公報》

所有的《健康公報》可從nyc.gov/health獲取

如欲訂閱免費電子版本，請訪問nyc.gov/health/email

第 8 卷 - 第 6 期

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 73

紐約市健康與心理衛生局

New York City Department of Health and Mental Hygiene



您是不是正在把自己**喝胖**？

請撥
311

瞭解紐約市政府提供的非緊急性服務請撥311，
電話上提供170多種語言的翻譯