

飲料看燈行

資料來源：董氏基金會食品營養專區

原文網址：<https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/3589>



每天飲用



偶爾飲用

(每週小於3次)



少選用

(每週小於1次)

表一、乳品類：主成分為乳汁之飲料，奶油、奶精除外。

	舉例品項	說明
 每天飲用 (每天2次)	100%鮮奶、無糖與低糖 (≤7.5g/100 c.c.)優酪乳	奶類富含鈣質、維生素B2、維生素B12、A、磷與蛋白質。可使骨骼強壯、集中注意力、增強抵抗力等。
 偶爾飲用 (每週小於3次)	調味乳、 減糖優酪乳	調味乳的生乳含量只有鮮奶的一半，外加糖平均約17.4g/瓶。部分果汁調味乳只含香料和色素不含果汁。
 少選用 (每週小於1次)	乳酸飲料、 大部分優酪乳	乳酸飲料與稀釋優酪乳生乳含量少，又含過多外加糖與添加物。

表二、豆漿類：主成分為大豆之飲料。

	舉例品項	說明
 可選用 (每天小於1次)	無糖和少糖(<4.8g/100 c.c.)豆漿	豆漿富含維生素B1、E、異黃酮與蛋白質等，但可自其他黃豆製品獲得，如：豆乾、豆腐等，因此不需每天飲用。
 偶爾飲用 (每週小於3次)	一般豆漿	含有外加糖(總糖量 $\geq 4.8\text{g}/100\text{ c.c.}$)。
 少選用 (每週小於1次)	豆奶飲料	蛋白質含量少(<2.6 g/100 c.c.)，又含有外加糖(總糖量 $\geq 4.8\text{g}/100\text{ c.c.}$)與其他添加物。

表三、果(蔬)汁類：由水果或蔬菜製造而得之飲料。

	舉例品項	說明
可選用 (每天小於1次) 	未過濾不加糖之鮮打果(蔬)汁	蔬果經加工會營養素流失，過濾會喪失纖維質，且液體不具飽足感、熱量高，容易喝過量，故蔬果的攝取應以新鮮蔬果為主。
偶爾飲用 (每週小於3次) 	100%果(蔬)汁	含少量外加糖($\leq 2.5\text{g}/100\text{c.c.}$)，含少量或不含纖維質。
少選用 (每週小於1次) 	稀釋果(蔬)汁	含大量外加糖($> 2.5\text{g}/100\text{c.c.}$)與其他添加物。

表四、其他類：上述三類以外之飲料。

	舉例品項	說明
 每天飲用 (每天6-8杯)	白開水 無糖花草茶	水是維持生命的必要物質，可幫助消化吸收、運送養分、預防及改善便秘等，應該養成口渴喝白開水的習慣。
 偶爾飲用 (每週小於3次)	運動飲料	電解質在非大量排汗後攝取容易增加腎臟負擔。
 少選用 (每週小於1次)	汽水、低卡汽水、紅茶、奶茶、烏龍茶、綠茶、咖啡	含大量外加糖(> 7.5g/100c.c.)和添加物(咖啡因、代糖、脂肪和香料)，過量攝取可能造成蛀牙、肥胖、嗜甜、焦慮、易怒、睡眠品質不良等。

聰明選飲料，辨識飲料外包裝資訊

含大量糖和添加物

含少量糖，少量營樣(生乳減半/纖維減半)，
大量流汗運動後電解質補充

無糖，補充鈣質，

這些飲料屬於哪一個燈號呢？為什麼？

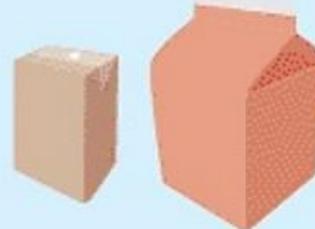
- ↓ 無糖鮮奶豆漿
- ↓ 運動飲料
- ↓ 優酪乳養樂多
- ↓ 調味乳
- ↓ 果汁

喝水迷思



喝汽水、茶飲等飲料，等於喝水？

正解：錯！奶茶、紅茶等飲料都是水分，卻也可能含咖啡因，喝多了可能加速心跳，如果有睡眠障礙，可能影響睡眠。



喝調味飲料比較有營養？

正解：錯！調味飲料可能含糖、色素和香料，喝多了反成為身體負擔。



流汗後要喝運動飲料？

正解：運動後喝水最好。沒有長期、大量運動的人，運動飲料中的電解質、糖分，也會變成身體負擔。

資料來源／董氏基金會 製表／記者施靜茹

聯合報

品名：柳橙汁飲料

原料：水、砂糖、柳橙濃縮汁、檸檬酸、複方香料
(乙醇、水、香料)、羧甲基纖維素鈉、抗氧化劑
(異抗壞血酸鈉)、複方β-胡蘿蔔素(麥芽
糊精、阿拉伯膠、中鏈三酸甘油酯、蔗糖、
β-胡蘿蔔素、抗氧化劑(L-抗壞血酸鈉，生
育醇(維生素E))、二氧化矽)

原汁含有率：20%

內容量：900毫升

符合CNS2377水果及蔬菜汁飲料國家標準

有效日期：標示於封口處(西元年/月/日)

保存條件：需冷藏於0°C-7°C，離開冷藏請勿超過
半小時，飲用前請先搖勻

保存期限：16天(冷藏未開封)