甚麼飲品才是健康？

撰文：營養學家及運動教練楊曉澄

小朋友當然喜愛以冰凍的飲品解暑，但你們會否擔心飲品隱藏的糖分過多，從而影響健康呢？

留意包裝飲品營養標籤

當你選擇預先包裝的飲品，緊記留意一下它的營養標籤。首先，果汁味與果茶類等紙包裝飲品，熱量主要來自其糖分。要合乎低糖的標準，以每 100 毫升的飲品為例，少於 5 克糖分可以被界定為低糖的選擇。

天然果汁飲品一定好？

也許你認為天然果汁會比一般紙包裝飲品更好，但原來很多天然果汁飲品，是由濃縮果汁加入糖分混合而成，與鮮榨果汁是截然不同的產品。某些天然果汁會聲稱產品沒有額外添加糖分，令人錯覺沒有糖分在內，對身體更有益處，然而果汁本身所提供的糖分亦不少，所以千萬別以為果汁可代替水分。

究竟多少糖分攝取才算恰當？世界衛生組織近日將每天的糖分攝取量下調，成年人日服逾 6 茶匙即過量！以一杯 240 毫升的天然果汁作例子，內含的糖分原來已經有 20 克，即 5 茶匙的糖分。喝一杯已接近一天攝取糖分的上限。

如何才可以飲得健康？

鮮榨果汁可能是較好的選擇，但也要限制每天飲用的份量，需知道一杯鮮榨果汁動輒用上 3 至 4個水果，以 80 毫升代替 1 份水果計算，每天最多飲用 2/ 3杯果汁已經足夠，更理想的做法是將果肉一併「攪拌」,，膳食纖維就不會被隔開，既能促進腸道蠕動，亦可增加飽腹感。

每天應喝多少水分才足夠呢？

每天應喝多少水分才足夠呢? 除了清水、果汁、茶或咖啡，湯水亦可計算入內。
根據 Institute of Medicine 的建議，健康男士一天喝 3 公升(大概 12 杯水),
而健康女士一天喝 2.2 公升(大概 9 杯水)便算足夠。其實老生常談的一天 8 杯水，差距不大，但要提醒自己每天定時定量飲用，身體才可真正吸收到水分。