



食，更要仔細選擇較衛生的飲食店，盡量避免生食。

由於夏季氣溫高，排汗量增加，尤其是不在冷氣房、在室外工作的人，排汗量更大，要特別注意鹽分及水分的補充。各式的飲料冰品在夏季裡消耗量會大幅增加，超市裡飲料整箱整箱的促銷，冰冰涼涼的冷飲魅力是凡人無法擋的；然而過度的取用這些冷飲冰品，不僅破壞食慾，影響正常飲食習慣，造成營養素攝取失調，還令人發胖，因為這些飲料大都屬於空有熱量的垃圾食物，所以對這些飲料的攝取應有所節制。解渴的方法很簡單，白開水是最佳飲料。發育中的小孩，家長更應注意他的飲食內容。

上班族的家長，暑假期間給孩子零用錢去打理自己的三餐，這時更要了解孩子是真的將錢花在正餐上，或是買零食



飲料過三餐。如果是後者，您的小孩可能吃得胖胖的，卻營養不足（各類營養素攝取不足）。從小的飲食習慣關係著孩子將來的健康，為人父母者絕不能掉以輕心。

夏季由於氣候炎熱，攝取的食物以清淡不油膩較適合，不僅容易入口，也比較容易消化。本文列舉幾種菜餚，均衡營養，簡單易做，您不妨試試看。夏季的食品衛生安全也很重要，千萬不可忽略，否則吃壞肚子，甚或食物中毒，那就得不償失了。最後要提醒諸位的是，飲料冰品的攝取，要有所節制，絕對要適可而止。

體內環保

水是人體的基本組成，占人體的70%。水在身體內負責許多重要的功能，例如促進食物的消化和吸收的作用；維持身體正常循環和排泄的作用；調節體溫；滋潤組織的表面，減少器官間的磨擦；幫助維持體內電解質的平衡。人體一旦缺水，生命立刻受到威脅的。水的主要來源有白開水，各式飲料、湯汁、蔬菜和水果等。湯汁、蔬菜和水果是我們三餐飲食時常吃的，白開水和飲料則是解渴用的，到底口渴時喝白開水好，還是喝飲料好呢？

國內市場上的飲料琳瑯滿目一年四季都有。到了夏天，新產品、新品牌、新包裝更是

鄉間小路 廣告服務

(02)23628148 豐年社業務部

返歸自然 解除文明壓力

來自喜馬拉雅山脈

野生茶(無咖啡因)

自然 有機 健康 (每盒 600 元)

野菜	種 苗：香椿、相思豆（心形）、接骨丹（跳舞草）神秘果、山蘇。
藥草	種 子：龍葵（黑甜菜）、清明菜（鼠曲草）。
奇花	開發中：齊菜、馬蘭、珍珠菜、翼豆、小金英、蒲公英、學菜、金錢草、雞骨草……等數十種。
異果	

津清隆貿易有限公司 TEL: 07-7480070

高雄縣鳳山市和平路17號 FAX: 07-7469280

行動：0932-799293・0933-586059

蔬果切雕研習

生活藝術化・藝術生活化

專業名師親自指導

設有班別：

- 1 餐飲業在職進修班。
- 2 業餘興趣班。

簡章備索

招生專線：02-2555-5883

行 動：0937-046478

田園蔬果切雕藝術

工作室：台北市承德路一段
77巷16號2樓

(近台北火車站・統聯客運)

專業量產 **塑膠** 黑軟盆、穴植管

適合山地造林及苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm口徑尺寸20餘種現貨大量供應。

慶隆塑膠廠 新營市開元路185號 郵政劃撥：31384802
TEL: (06)6362530・6328329 FAX: (06)6362139 行動：0932835646

助聽器 46年老店 值得您信賴

留美專家 主持驗配 保障服務

完善專門店 助聽器傳家 25413525

台 企 行 25512525

集世界名品 原台灣高品質 25637392

台北市中山北路2段25號2樓(中山分局附近)



多喝白開水

相繼熱烈推出。數百家飲料廠商無不激烈地投入廣告戰、價格戰，奮力競食飲料市場大餅。這些飲料普遍存在於我們的日常生活中，隨時隨地，都能見到有人手持飲料正啜飲著。國內各式飲料當道，不知消費者是否曾思考過，您正在喝什麼××下肚？這些××是對身體有益，還是會危害健康呢？

若您仔細閱讀各式飲料包裝上的標示，便不難發現到底是在喝些什麼了，例如可樂，在其鋁罐上可看到幾行細小的文字標示著其組成材料為：碳酸水、砂糖、焦糖、磷酸、檸檬酸、可樂子、香料、咖啡因等。但又有多人注意過？

整理歸納市場上的飲料，我們可將它們大約分為五大類，並了解其主要材料是什麼，右表可讓我們一目瞭然。

一、碳酸飲料

碳酸飲料包括各式汽水、調味汽水、各式可樂、調味可樂，以及各式含氣飲料。碳酸飲料不宜常喝的原因有4：

(一) 碳酸飲料含有氣體，即二氧化碳，會刺激胃液分泌，胃酸過多容易感覺腹脹，降低食慾，而減少日常飲食攝食。正常飲食中若營養素

攝取不足會影響正常生長發育、學習效果、運動成績、工作表現和身體健康。

(二) 碳酸飲料還含有砂糖，一罐355c.c.的可樂，大約含有35公克糖，相當於140大卡熱量，相當於半碗飯的熱量。不過，只有熱量相等，營養素卻相差大，因糖只含有熱量，其他重要營養素一點也沒有，是空有熱量的空卡食物或垃圾食物，經常飲用，會積少成多，使體重增加；同時也易養成嗜甜的不良飲食習慣，只喜歡喝有甜味的水，而不喝白開水；另外糖對牙齒健康也有不良的影響。

飲料類別	主要材料
1.碳酸飲料	碳酸水、糖、磷酸、咖啡因、香料、色素。
2.非100%果汁飲料	果汁、糖、檸檬酸、維生素C、色素、香料等。
3.運動飲料	糖、檸檬酸、維生素C、鈉、鉀、鎂等電解質。
4.含茶飲料	茶、糖、奶或奶精。
5.咖啡	咖啡、糖、奶。

(三) 碳酸飲料的另一成分磷酸，磷酸會降低體內鈣的吸收，影響骨骼生長及身高的正常發育。正值生長發育期的兒童與青少年，需要充分的鈣質。使骨骼正常生長發育，維持良好的骨骼新陳代謝，並使骨質密度達到最佳狀況，所以更不宜飲用碳酸飲料。另外，磷酸還會阻礙鐵質的吸收，鐵是製造血液的主要材料之一，



■不再受市面上琳瑯滿目的各式飲料所誘惑，為了健康，還是選擇喝白開水吧！

一旦鐵質不夠，會引起缺鐵性貧血。正在快速生長發育的孩子們，也正需要足夠的鐵質來快速造血。尤其是青春期的少女，鐵的需要量更高，因為每月的月經，會固定損失大量鐵質。所以愛喝碳酸飲料的女孩，更容易發生缺鐵性貧血。

(四) 各式可樂中含有的咖啡因，會刺激心臟肌肉收縮，加速心跳及呼吸；會刺激胃酸分泌，傷害腸胃；具有利尿作用，老人容易有脫水的危險；長期飲用會上癮，一旦不喝，就覺得渾身不對勁，無精打采或頭痛。若長期過量飲用，即每日攝取咖啡因超過200毫克，便會有消化不良、頭痛、失眠、神經質、發抖、



易怒、心跳加速等慢性中毒現象。咖啡因存在於可樂、茶和咖啡中，一罐355c.c.的可樂含有咖啡因65毫克，一罐350c.c.烏龍茶含80-120毫克，1杯即溶咖啡含85-200毫克；因此，一天若喝3罐以上可樂，或喝一罐可樂，再加上一罐烏龍茶與1杯咖啡，就攝取咖啡因超過了200毫克，長久下來便容易發生慢性中毒現象。



二、非100%果汁飲料

非100%果汁飲料，是指不是標明100%純果汁的一般市售果汁。一般市售果汁約含30%原汁或更低，其餘是糖、檸檬酸、維生素C、色素、香料等。非100%果汁飲料不宜常喝的原因有二：

(一) 喝非100%果汁，無異於飲用糖水，將增加許多不必要的熱量，養成嗜甜的不良飲食習慣及危害牙齒健康。

(二) 其中所添加的維生素、礦物質或纖維質，容易誤導人們以為喝它可以取代食用蔬菜、水果，而忽略應由新鮮蔬果攝取維生素、礦物質和纖維質的重要性，嚴重地影響正確飲食習慣的養成。

三、運動飲料

運動飲料，是指各種標準可補充體力與電解質的飲料。運動飲料主要含有糖、二氧化

碳、鈉、鉀、鎂等，只適合於激烈運動，大量流汗之後，適量飲用。一般人若經常飲用，增加腎臟的負擔，並埋下高血壓的危險因子。

四、含茶飲料

含茶飲料，是指各種含茶成分的飲料，如紅茶、烏龍茶、綠茶、包種茶；奶茶、咖啡紅茶；檸檬紅茶等。含茶飲料不宜常喝的原因有四：

(一) 茶含有咖啡因，咖啡因的影響身體情形，已在前面碳酸飲料中提及。

(二) 茶也含有單寧，單寧會降低胃腸內營養素的消化吸收，尤其是鐵的吸收，常喝含茶飲料，容易降低鐵的吸收，造成缺鐵性貧血，特別是青少年會更嚴重。

(三) 若是奶茶類，奶茶中的奶，有全脂奶、脫脂奶或奶精，其中奶精並非奶類，是由椰子油、麥芽糊精及香料等製成，含有高量的飽和脂肪，會增加血膽固醇，危害心臟血管。

4. 含茶飲料中的糖含量也不少，空有熱量，積少成多，是體重增加的原因之一，同時養成嗜甜習慣，並危害牙齒健康。

五、咖啡飲料

咖啡，是指各種含咖啡成分的飲料。咖啡飲料中含有咖啡因、糖和奶等成分，其對身體健康不利之處，與前面所述均一樣。

從健康的觀點來評判，為了健康，為了正常生長發育，我們應該喝白開水，減少喝碳酸飲料、非100%果汁飲料、運動飲料、含茶飲料和咖啡的次數。除了健康因素外，白開水是能真正解渴的“水”，而且價格也較便宜，同樣一罐350c.c.容量的汽水可樂售價18元，果汁18元，運動飲料18元，烏龍茶15元；一罐250c.c.咖啡20元，一瓶600c.c.礦泉水13元，而學校供應的白開水和家裡帶來的白開水不須花費半毛錢；所以白開水實在是一種既解渴又健康且便宜的開心之水，我們何苦喝市售各式飲料，花錢來傷害自己的健康呢！