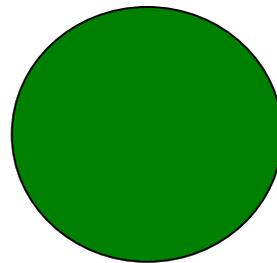
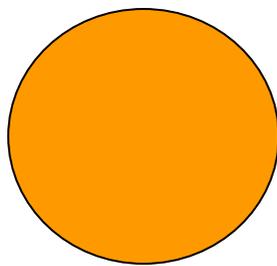
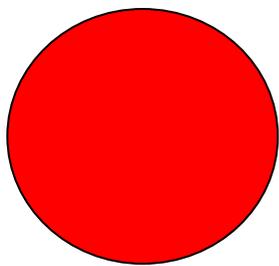


飲食紅綠燈

~含糖飲料的甜蜜陷阱~

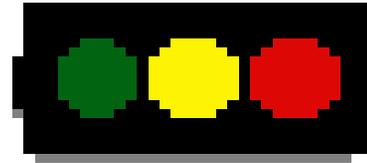


名台食品股份有限公司

營養師 賴信蘋

你遇到反應是什麼呀??

食物紅綠燈



- 大多數的人每天都會過馬路，紅燈停、綠燈行，幾乎成了反射動作
- 而食物的種類也可以分紅、黃、綠三類



飲食號誌燈

將食物依據其熱量及營養成分，加以分類，提供選擇食物之參考



綠燈可食：含豐富營養素，熱量較低，多是新鮮、天然、原味的食品，適合天天選用。



黃燈淺嚐：雖含豐富營養素，但其熱量或油、糖稍高，僅適合偶爾選用。



紅燈避口：只提供熱量，所含營養素很少，通常為高油、糖，或是調味、加工較複雜的食物，建議儘量減少攝取量及頻率。

飲食看燈行，活力加把勁！
活力從均衡飲食開始

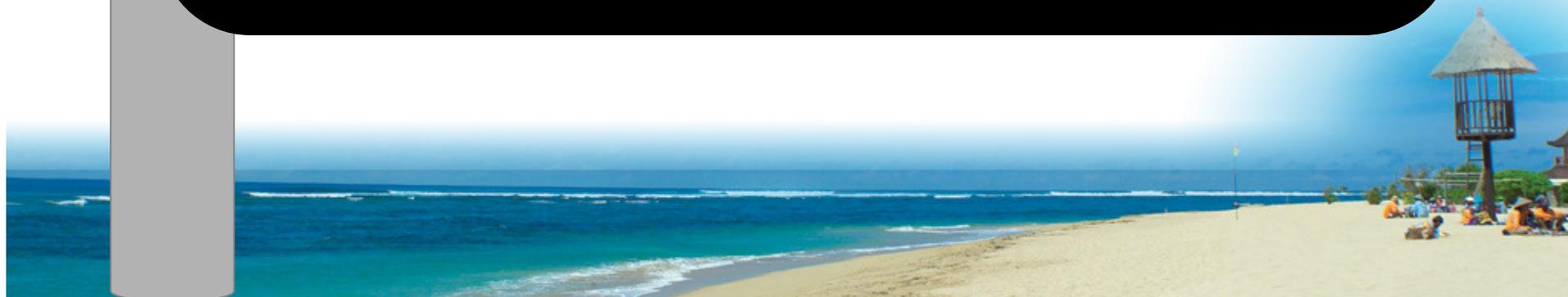


飲食紅綠燈

紅燈
避口

黃燈
淺嚐

綠燈
可食



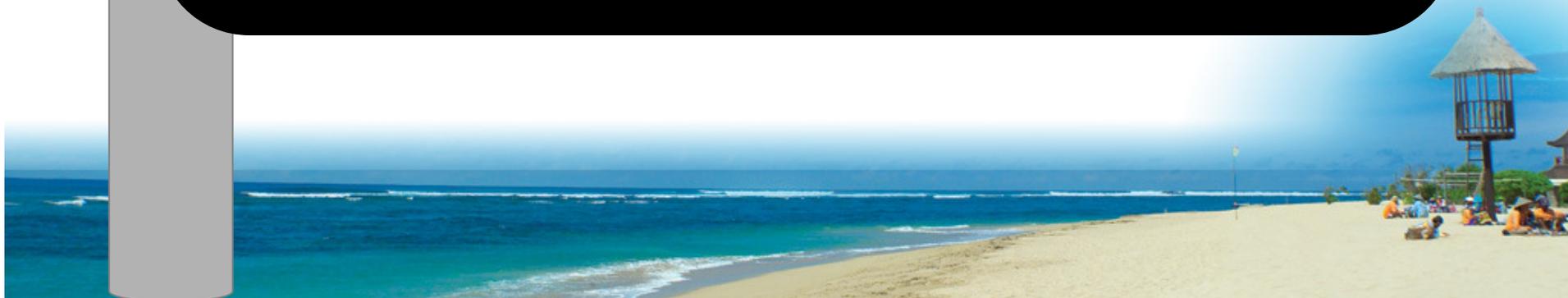


飲食紅綠燈

每週
一次

每週
2-3次

天天
食用



綠燈食物—暢行無阻 自由吃

- 含有人體必需營養素，可促進身體健康，是每天都應該選擇的食物。
- 譬如：低脂鮮奶、蒸蛋、烤雞腿、水餃、水煮玉米、涼拌小黃瓜、新鮮水果、開水或茶、生魚片.....等等富含多種的營養素
- 飲食多樣化的攝取，而不是單一種吃很多。



黃燈食物—停一停 想一想

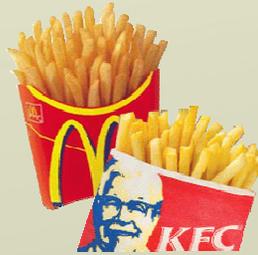
- 含有人體必需營養素，但是糖、油脂或鹽分含量過高，必需限制攝取量
- 譬如：鹹蛋、罐頭、炒飯或炒麵、包餡的麵包、披薩、果汁、布丁、冰淇淋、荷包蛋.....等等，吃的量要節制。



紅燈食物—停車勿行

- 只提供熱量的食物，而其他必需營養素含量較少的食物
- 高油食物—看得見的油脂、看不見的油脂
- 高糖食物
- 高鹽食物

蜜汁臘肉、波霸奶茶、甜甜圈、炸薯條、月餅、奶油蛋糕、巧克力...等等



烹調也要看燈行喔！

可多多使用

- 蒸
- 涮
- 燙、滷
- 烘、烤
- 燒、悶
- 拌



要謹慎使用

- 炒
- 爆
- 煎
- 燴
- 蜜汁
- 糖醋



盡量少使用

- 炸
- 酥
- 三杯

五穀根莖類

綠燈可食

麥片、燕麥
五穀雜糧
饅頭、吐司
清湯麵
蒸蘿蔔糕
水煮玉米
烤蕃薯

黃燈淺嚐

炒飯、油飯
滷肉飯
蛋餅、炒麵
煎蘿蔔糕
起酥、肉鬆麵
包

不加油包的泡麵

紅燈避口

甜八寶飯
甜甜圈
牛角麵包
洋芋片
炸薯條
奶油蛋糕
泡麵



蔬菜類

綠燈可食

- 各種水煮、涼拌的新鮮蔬菜
- 少量油炒青菜

黃燈淺嚐

- 大量油炒青菜
- 非油炸乾燥蔬菜片

紅燈避口

- 炸蔬菜
- 筍絲罐頭
- 油炸蔬菜片

水果類

綠燈可食

- 各種新鮮水果



黃燈淺嚐

- 100%純果汁
(未加糖)
- 非油炸水果片
(蔓越莓、葡萄乾)



紅燈避口

- 水果罐頭
- 蜜餞
- 稀釋果汁
- 油炸乾燥水果片(乾燥蘋果)



奶類

綠燈可食

- 脫脂奶
- 低脂奶
- 低糖優酪乳



黃燈淺嚐

- 全脂奶
- 調味奶
- 優酪乳
- 優格
- 低脂乳酪



紅燈避口

- 乳酪



蛋豆魚肉類

綠燈可食

- 蛋白
- 蒸蛋
- 滷蛋
- 魚肉 
- 瘦肉
- 去皮的肉



黃燈淺嚐

- 鹹蛋、皮蛋
- 甜豆花
- 魚鬆
- 內臟類
- 雞翅膀



紅燈避口

- 鹹魚
- 臭豆腐
- 肥肉
- 豬皮
- 火腿
- 肉鬆



油脂類

綠燈可食

黃燈淺嚐

紅燈避口

- 腰果
- 花生
- 杏仁
- 瓜子
- 開心果



- 各種烹調用油
- 沙拉醬
- 瑪琪林
- 奶油
- 花生醬

甜點

綠燈可食

- 低糖果凍
- 仙草、愛玉
- 白木耳
- 蒟蒻

黃燈淺嚐

紅燈避口

- 巧克力
- 糖果
- 各種零食



飲料

綠燈可食

- 不加糖飲料

黃燈淺嚐

紅燈避口

- 各種加糖飲料

調味料

綠燈可食

- 醋
- 蔥
- 薑
- 蒜
- 胡椒
- 八角
- 五香粉

黃燈淺嚐

紅燈避口

- 蕃茄醬
- 沙茶醬
- 果醬
- 香油





多 喝 水

少 喝 含 糖 飲 料 !

臺灣的孩子非常喜歡喝
飲料，高居世界第二。



喝1瓶可樂 15顆方糖下肚

董氏基金會指飲料含糖量高，喝一瓶六
百CC可樂等於吃下15顆方糖。方萬民攝



【南瑋瑜／台北報導】夏天飲料喝得多，據董氏基金會調查發現，光喝一瓶六百CC的可樂或雪碧，相當於吃下十五顆方糖，得爬兩百一十層樓高，約同二棟一〇一大樓高度，才能消耗掉熱量，專家建議家長應避免在家放含糖飲料，並培養孩子喝白開水習慣。

白開水最健康

董氏基金會營養組主任許惠玉昨說，據該基金會去年針對上千名幼稚園學童所做的調查發現，半數國內兒童每

天至少喝一杯含糖飲料，吃進至少三十六公克糖，約八顆方糖，而一公克的糖，相當於四點五大卡熱量，吃多了易發胖與蛀牙。許惠玉說，要攝取水分，白開水最健康，其次是鮮奶，而市售含糖飲料，對糖分營養標示，全歸列在碳水化合物中，消費者飲用時，無法得知喝進多少糖，建議應將飲料中的含糖量獨立標示。衛生署食品衛生處副處長謝定宏昨說，將從善如流，研議實施飲品含糖量標示。

兒童喝飲料



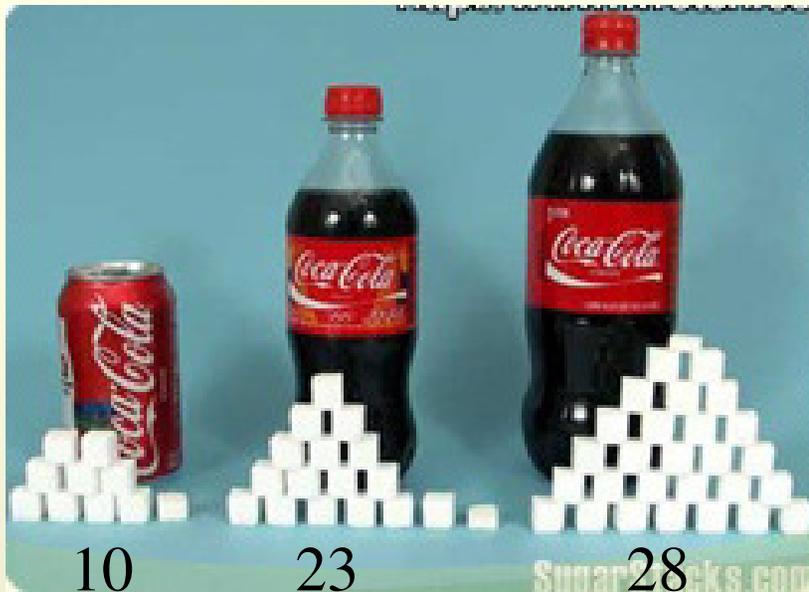
- 以白開水為宜；為孩子帶水壺、養成喝水習慣
- 奶類以鮮奶為優，少喝調味乳
- 豆漿選無糖、少糖，少喝糖分高的豆奶，果汁以現榨品為佳
- 少喝汽水、奶茶等高糖或咖啡等含咖啡因飲品
- 家中少放含糖飲料，減少孩子飲用機會

資料來源：董氏基金會



市售飲料營養成分

食品名稱	單位	容量 (毫升)	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)
梅子綠茶	一瓶	600	264	—	—	66	108
汽水	一罐	350	161	—	—	38.5	35
柳橙汁	一瓶	320	150	—	—	37.8	79
可樂	一瓶	355	149	—	—	39	21
葡萄汁	一瓶	320	141	0.3	—	34.9	25
蘋果汁	一瓶	320	131	—	—	33	106
奶茶	一瓶	300	125	1.5	1.8	25.8	54
果菜汁	一瓶	300	120	—	—	30	90
運動飲料	一瓶	585	111	—	—	28.1	205
茉莉花茶	一瓶	365	110	—	0.4	26.6	27
冬瓜茶	一罐	300	108	—	—	27	24
咖啡	一罐	240	103	2.2	2.2	18.5	67
紅茶	一瓶	300	78	—	—	19.5	12
養樂多	一瓶	100	72	1.2	0.1	16.7	16
綠茶	一瓶	250	41	—	—	10.3	14



www.iCoke.com.tw
 成分：碳酸水、高果糖糖漿、蔗糖、焦糖、磷酸、
 因含量：20mg/100mL以下
 維京群島商太古可口可樂股份有限公司台灣分公司
 ca-Cola"、"Coke"、「可口可樂」、曲線瓶及弧形飄帶
 註冊商標。 ©2002 THE COCA-COLA COMPANY
 山工業區興邦路46號 貨物稅統一編號：(N)5412746207
 東鄉安招村新厝巷17-24號
 477441005
 身 保存期限：105天
 消費者服務專線：0800-311-789
 免潮濕、高溫及...



《奶昔冰沙類》



- 呼~ 一杯麥當勞奶昔居然高達27.5顆方糖
- 7-11的思樂冰在這炎熱的夏天也變成了糖漿冰 甜膩膩有15.5顆方糖

喝多了這些飲品，
容易出現一些問題：



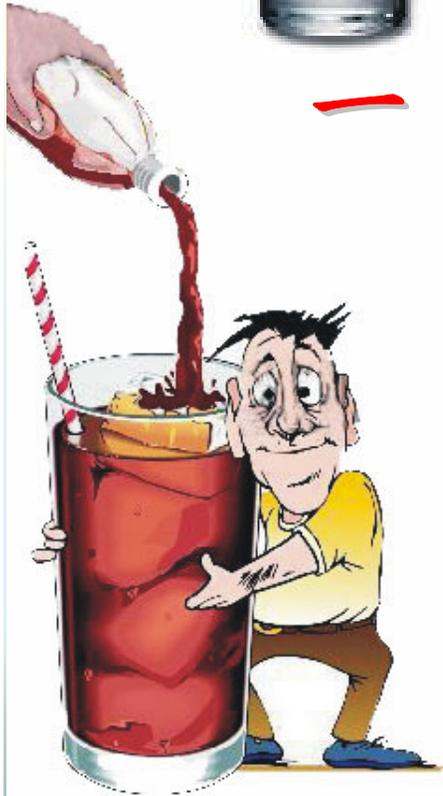


一、影響健康：

這些飲料大部分含有很高的熱量和很多的糖分，除了提高肥胖和蛀牙的機率，也可能引發糖尿病、動脈硬化、腎臟方面等疾病。



把飲料當水喝壞處多



一、影響健康：

富含咖啡因的茶類、可樂和咖啡若長期飲用，將刺激兒童的**中樞神經**，造成興奮、心跳加快等作用，甚至影響**腦部發育與智力發展**！



把飲料當水喝 壞處多



一、影響健康：

有些酒精性飲料標示不清，坊間飲料店販售的現泡飲料並未標示熱量、成份與內容物，用水和冰塊常被檢測出過高的大腸桿菌含量，導致小朋友喝下許多色素、酒精、化學添加物與病菌，卻不自知！



二、浪費金錢與製造垃圾：

花掉許多零用錢購買飲料，
瓶瓶罐罐與包裝大大增加
垃圾量！

三、把飲料當水喝：



香甜美味的誘惑使孩子們
不再想喝開水，口渴時只想喝
飲料。

隨時補充水分，是保持健康的
基本妙方，同學每天至少要喝
1,800cc 的水，

成人則需要至
少2000cc。



喝水有哪些好處呢？

一、排毒與幫助新陳代謝：

體內水分充足才能使血液流通順暢，身上的器官都需要大量水分才能順利運作，並將體內代謝的老舊廢物與毒素一併沖刷出體外。



二、調節體溫：

水分不足時，體溫會上升而感到不適。當身體出現發熱或中暑時，更要多喝水來維持體溫的恆定。



三、促進腸胃蠕動，預防便秘：

尤其是一早起床後未進食前
先喝一杯開水，可以促進腸胃蠕
動，引起便意！



四、安定精神，潤滑關節：

體內水分足夠時，老舊廢物隨水排出，體內機能正常，所以覺得神清氣爽，關節活動也較潤滑靈活；

口乾舌燥時，細胞會因口渴而出現不安與焦慮情緒，並且關節容易損傷。



五、延緩老化，減輕體重：

水分供給細胞生長，使肌膚水水亮亮，皮膚表面的排汗系統能正常運作，將毛孔的污垢排出，不但可以防止長出青春痘和粉刺，也可以使脂肪代謝，消耗了許多熱量，**美容**、**瘦身**一舉兩得！



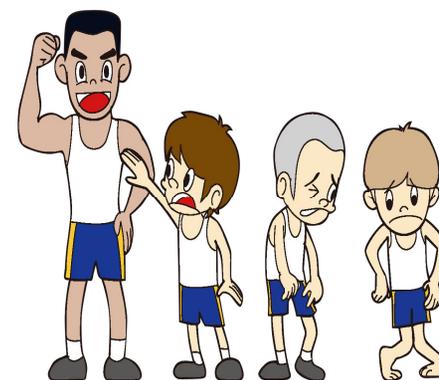


多喝水 聰明的選擇

營養師的小叮嚀

- 在飲食選擇時要記住食物的紅綠燈，並以綠燈食物來作為基礎的飲食。
- 在食物烹調當中也會造成食物本身被歸類在哪一燈號區，因此建議多選擇以蒸、煮、烤、魯、燉的烹調方式的食物來攝取。
- 在攝取頻率方面建議：
 - 紅燈食物一星期1次為佳
 - 黃燈食物一星期2-3次較適當
 - 綠燈食物則可以安全的食用

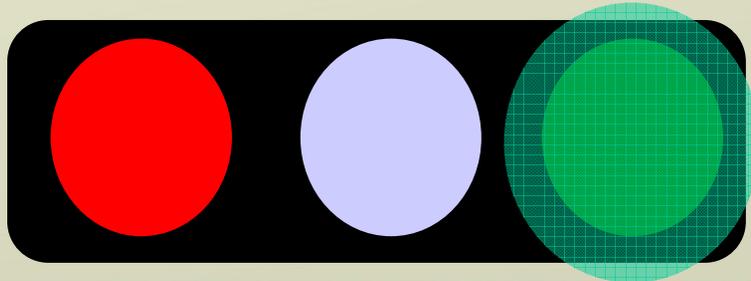
青少年每日飲食建議



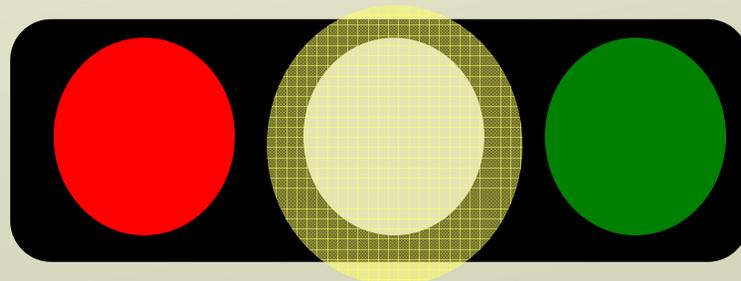


有獎徵答
開始了

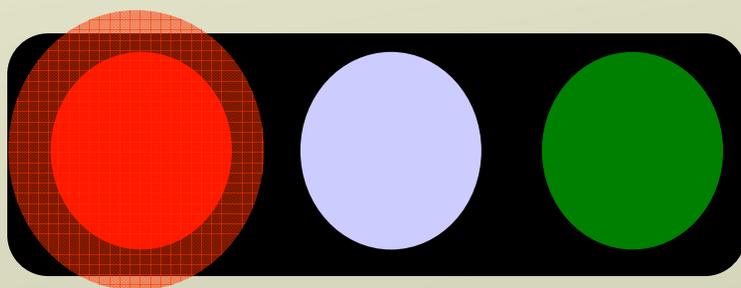
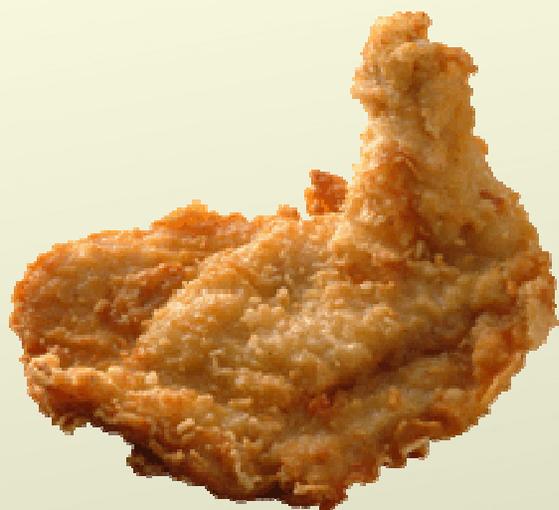
1. 茶葉蛋



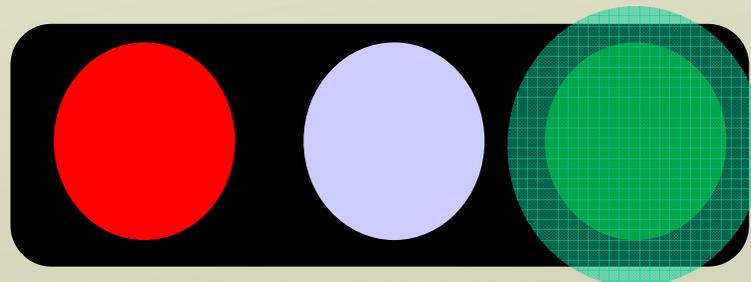
2. 罐頭



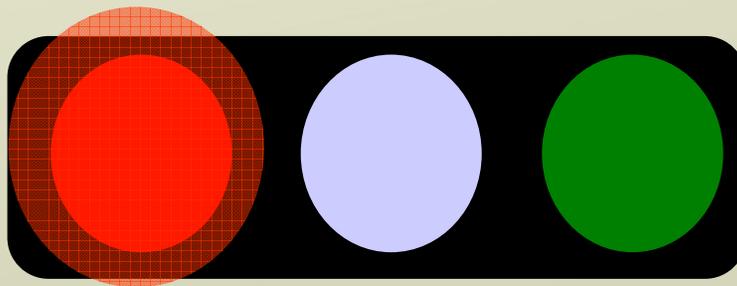
3. 炸雞



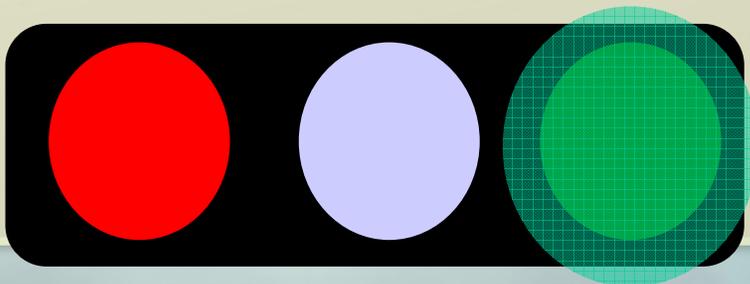
4.西瓜



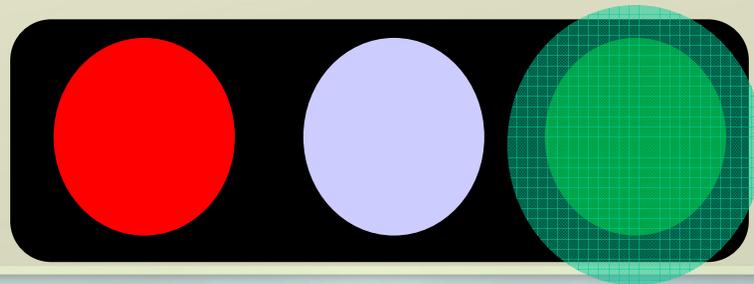
5. 巧克力



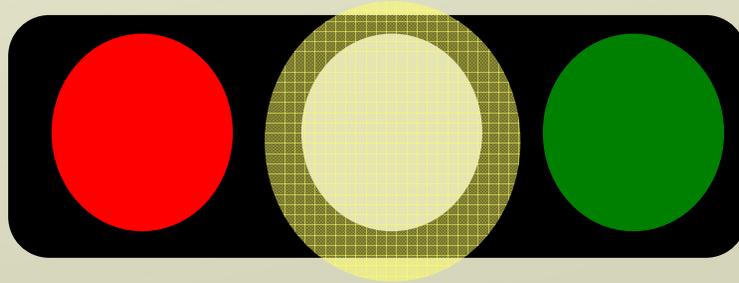
6. 水 餃



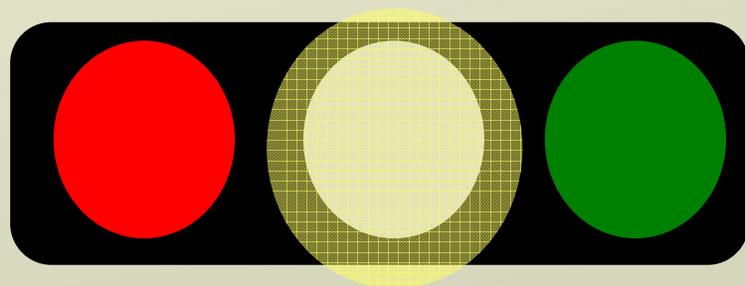
7. 火龍果



8. 八 寶 粥



9. 披 薩



10. 珍珠奶茶

