

今期內容：

- ◇ 飲得健康無難度
- ◇ 溫習也要動一動
- ◇ 營養真相 (三) 茶

### 飲得健康無難度



除了均衡飲食外，「健康飲食金字塔」也建議學童應每天飲用至少 6 至 8 杯流質以補充身體水分。在天氣炎熱或活動量增多時更需補充額外水分，以免中暑。林林總總的飲品中，清水是眾所周知的最佳選擇。除了清水，還有什麼健康飲品可解渴呢？

### 熱點推介



#### 2022「開心『果』月」

因應教育局宣布調整全港學校的暑假安排，本署鼓勵學校按教程在2021/22學年內彈性妥善用「開心『果』月」的健康教育教材。



### 活動預覽

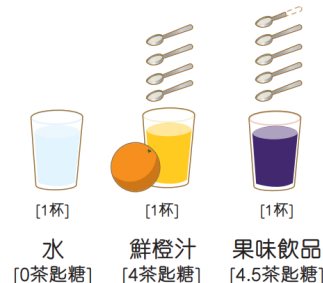
8月  
廚師營養烹調培訓工作坊  
(日子待定)

不少學童喜歡甜甜酸酸的果汁，甚至認為純果汁十分有營養，當作恆常飲品。但事實上，純果汁的營養價值比原個水果低呢！當水果榨成果汁時，不少營養素會隨之流失，包括維生素、礦物質和膳食纖維。要榨出一杯 (250 毫升) 的純果汁，往往要最少 2 至 3 個水果，所以果汁的熱量和糖分較原個水果為多。



世界衛生組織建議，成年人和兒童應將每天的「游離糖」(Free sugar) 攝入量降至其總熱量的 10% 以下，而進一步降低到 5% 以下會有更多健康益處。「游離糖」是指所有由製造商、廚師和消費者在食物添加的單糖和雙糖，以及蜜糖、糖漿和果汁中的天然糖分。學童應多進食原個水果而非純果汁，以減少攝取「游離糖」。若選擇飲用純果汁，建議每星期不多於兩次，每次不多於 180 毫升。另外，由於純果汁所含的糖頗高，若再添加糖分便成了不健康的飲品，故應避免飲用加糖果汁。此外，當選購預先包裝的飲品時，可閱讀營養標籤和成分表，選擇低糖、不含糖分或甜味劑的產品，因為攝取過量糖分可造成熱量過剩，增加體重上升和蛀牙的風險。

#### 飲品糖分大比拼



註：1 茶匙糖 = 5 克；  
1 杯 = 240 毫升



至於健康之選，大家不妨選擇低脂奶、脫脂奶或高鈣低糖豆漿，它們能補充鈣質，也有助維持骨骼和牙齒健康。而低糖的杏仁奶、腰果奶等主要以果仁作食材，故脂肪含量一般較高，雖適合對牛奶敏感的人士飲用，但切忌過量。其他健康飲品包括自製的無糖檸檬水、蘋果雪梨水、竹蔗茅根馬蹄水等，它們熱量低和含有天然甜味，不需添加額外糖分亦十分可口，非常適合作為夏天的消暑飲品！



吳偏食提提你：部分聲稱「無糖」或「無添加糖」的飲品含有甜味劑，雖然熱量低，但甜度高，多喝會令學童養成嗜甜習慣，所以亦應避免飲用。

## 溫習也要動一動

臨近考試，同學們開始投放更多時間溫習，從而令靜態活動時間增加。學業固然重要，但體能活動也不可被忽略。世界衛生組織建議所有健康的 5-17 歲兒童及青少年應每星期平均每天進行最少 60 分鐘中等至劇烈強度（以帶氧運動為主）的體能活動，當中應包括每星期有最少三天進行劇烈強度的帶氧運動，以及可強化肌肉和骨骼的活動，因為這些活動可帶來額外健康裨益。

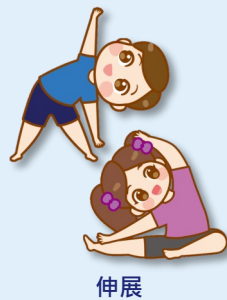
同時，同學們溫習期間應保持良好閱讀姿勢及坐姿，亦不應長時間久坐，應定時進行小休。小休期間可以在家中步行、伸展、隨音樂跳舞、做家務等等，有助放鬆肌肉。大家溫習之餘，也不要忘記動一動啊！

### 鍾意都話你知：

在家中小休的活動例子



步行



伸展



隨音樂跳舞



做家務

## 營養真相（三）茶



茶的品種繁多，主要分為綠茶、紅茶、黑茶、白茶、青茶、黃茶六大類，它們對學生的健康有好處嗎？

和咖啡一樣，茶類含有咖啡因，而咖啡因是一種興奮劑，有刺激腦部中樞神經的作用，或會令學生出現心悸、手震、影響睡眠質素等情況。而且一般兒童分解咖啡因的能力較低，故此建議小學生應避免攝取含咖啡因的飲品或食物。

近年市面上亦興起珍珠奶茶、蜂蜜綠茶、檸檬茶等調製茶類，它們除了含有咖啡因外，也暗藏高熱量和高糖的陷阱。調查顯示，一杯「原味」珍珠奶茶的熱量可達 400 千卡及 27 克糖，相當於 1.5 碗白飯的熱量及 5 茶匙糖呢！另外，很多紙包檸檬茶所含的糖分每 100 毫升超過 7.5 克，屬於高糖飲品。經常飲用這些產品會使身體攝取額外熱量，長遠影響健康。



要每天補充足夠水分，學生可以清水取代茶類飲品，同時避免飲用含糖飲品以減少攝取額外熱量。



吳偏食提提你：隨清水之後，茶和咖啡是現今全球消耗量最大的飲品，但過度飲用茶和咖啡可構成不同的健康風險。雖然它們可以是日常攝取流質的一部分，但應適量飲用。