

# 製果味水

## 用低糖飲



頭號健康  
features@nextmedia.com

接二連三有屋邨驗出食水含鉛量超標，近排講起飲水大家都好「消底」，甚至稀陣起見轉飲樽裝飲品。飲樽裝水當然沒問題，但千祈咪將高糖飲品當水飲，一支足以令你糖分超標、肥爆燈。在淡而無味的水與高糖飲品之間，到底有無好飲又健康的折衷選擇？由註冊營養師和兩個不愛飲水但抗拒甜飲的女仔，教你「整色整水」加點變化，增加飲水意慾。此外，亦有註冊中醫師點評檸檬薏米水、紅豆水等OL界大熱的中式養生水。

撰文 吳穎湘  
攝影 于港民  
設計 何慧敏、伍兆剛

夏天飲水不夠好易脫水、中暑，註冊營養師何澤鏗教用青檸、檸檬、藍莓等生果，放入水前輕輕擠壓以釋出果汁，配以薄荷，令單調、味寡的水變得吸引。



食物安全中心網頁有大部分餐廳飲品、包裝飲品的糖分、熱量等營養資料，不妨參考一下，計計自己平日飲了多少糖分。  
 網頁：[www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk) **keyword**「營養資料查詢」▶「食物營養搜尋器」▶「按食物類別」▶「不含酒精飲料」



# 自

芷欣裝了飲水提示app，設定目標要日飲1.5公升水，app會定時發出「斟水聲」提醒她。有時在街上無帶水，她會買支不含咖啡因、無糖的玄米茶代替。



其中一個飲水提示app「Carbodroid — Drinking Water」內有一個健康機械人，隨每日飲水量達標，它的身體會慢慢被水填滿，它就會笑得愈開心。



含糖分、咖啡因的茶，以免利尿，如玄味，芷欣有時會以茶代水，「我會揀不

## 裝app 提醒你飲水

除了在水中加檸檬片調

養師何澤鏗覺得這是好方法，甚至日日飲都得，「自製

香港中文大學營養研究中心註冊營

## 憎飲水？水果香料調味

作忙碌，有時真的會忙到水都忘記飲，在私人機構任職營養顧問的高芷欣有時都會這樣。芷欣坦言不喜歡飲水，「實在太淡而無味，以前會等到口乾才飲，每日只飲到三至四杯。為了鼓勵自己飲水，就在水中加兩片檸檬調味。」

他指出，一般成年男士每日需要2.6

公升水分（約10.5杯250毫升水），女

士需要2.1公升左右（約8.5杯250毫升水）。若果每日以飲6至8杯水為基本目標，再加上蔬菜、水果等高分食物及其他飲料、湯水，就更易攝取足夠水分維持身體運作。

果味水宜揀較多汁的水果，例如雜莓、檸檬、青檸，甚至當造的荔枝。「但會因此攝取過量果糖？「不用太擔心，因為只是將幾片水果放入水中調味，不是用來榨汁，跟果汁相比，只有微量的果糖。即使一日六至八杯都飲這種果味水，都沒有太大問題。若你因此而飲多了水，反而是一件好事。」



## 日日新款 增飲水意慾

何澤鏗鼓勵大家自行配搭不同水果，調製果味水，以增加飲水意慾。事前須將水果和香料徹底洗淨，調製時可輕壓水果以釋出果汁，亦可按個人喜好選用白開水、樽裝水或有氣水調製，冷藏後飲用。以下材料分量可用以製作一公升果味水：

材料	雜莓薄荷水	柑橘類水果水	檸檬薑水	荔枝雜莓水
	<ul style="list-style-type: none"> <li>雜莓 1/4 至半杯（新鮮或雪藏的藍莓、紅莓、黑莓）</li> <li>薄荷葉 12 片</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>橙半個</li> <li>青檸 1 個</li> <li>檸檬半個</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>去皮薑片 1 至 2 片</li> <li>檸檬一個</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>荔枝 3 至 5 粒</li> <li>1/4 杯雜莓（新鮮或雪藏的藍莓、紅莓、黑莓）</li> </ul>

資料提供：香港中文大學營養研究中心註冊營養師何澤鏗

米茶、花果茶。最近飲紅莓茶、蘋果雜莓茶。」她會經常試飲不同口味的飲料，多些變化，令自己增加定時定候攝取水分的意慾。

此外，她亦在手機裝了提示飲水的app「喝水寶」，例如她設定每日目標要飲1.5公升水，app就會每小時發出「斟水聲」提示她飲水，「我放了一個一公升容量的大水樽在辦公枱，不用每小時行去pantry斟水，令自己易於實行。用了app之後，由每日只飲三、四杯水，增至現在飲五、六杯。因為有了目標，亦知道自己飲了幾多水，如果發

Karen將一茶匙蘭香子浸發後加入自製的西瓜梳打水中。營養師話，種子是好食材，含豐富纖維、健康的飽和脂肪，但熱量不少，每日限食約一湯匙。

春夏季時，Karen閒時會煲檸檬薏米水祛濕，中醫師話以生、熟薏米兩溝，可中和生薏米的寒涼，不過最多每星期飲一次就夠了。

壹週Plus  
[http://bit.ly/nextplus\\_iphone](http://bit.ly/nextplus_iphone)  
[http://bit.ly/nextplus\\_android](http://bit.ly/nextplus_android)



現放工都未達50%，就會警覺一點，把握餘下時間多喝些。」其實坊間有好多免費的飲水提示app，可自設每日飲水目標或由app根據你的體重、活動量釐定飲水量，「有個叫Water Tracker for Google Fit都幾好用，好貼近生活，有不同cup size選擇，連Starbucks咖啡杯都有，令我較易知道自己剛飲了多少。」

### 無糖梳打水易入口

八十後、愛下廚的人妻Karen同樣是不愛甜飲，但又不愛飲水的一族，



運動飲品一般含有碳水化合物（主要為糖分）及電解質（鈉和鉀），可補充血糖及不停流汗時身體流失的鹽分，以維持血液的電解值，減低脫水和中暑的風險。如欲進一步了解營養資料含量建議，可瀏覽衛生署「健康在職計劃」網頁。

網頁：www.healthatwork.gov.hk **keyword** 「行動領域」▶「體能活動」▶「體能活動資訊」▶「運動補液」

反而喜歡用梳打水調製飲品，「我今次揀了無糖、無卡路里的梳打水，所以好健康，雖然都無味道，但飲落有氣會比清水好飲，而且我仲會加入西瓜和 Rosemary（迷迭香）。」她說製作過程好簡單，將西瓜粒放入杯後，用匙羹壓幾下令汁液滲出，加 Rosemary 增加香味，之後倒入梳打水，「我仲加了一茶匙蘭香子，即是 Basil（羅勒）的種子，事先用凍滾水浸泡，它會慢慢脹大，加在飲品中可補充纖維，最後將蘭香子拌勻就飲得。」

Karen 亦會自製中式飲品，例如近年大熱的檸檬薏米水，「將生、熟薏米浸發一小時後，放入煲中煮滾，先大火煲滾，再慢火煲一小時直至水呈奶白色，最後加入幾片切片的檸檬即可熄火。」Karen 煲來飲，主要想健脾、祛濕，不過對美白效用半信半疑，註冊營養師何澤鏗亦說：「檸檬雖含有維他命 C，但含量很少，加上只用數片，而維他命 C 亦會因放於室溫或高溫一段時間而氧化失效，所以很難靠飲檸檬薏米水作為吸收維他命 C 的主要來源，反而每日食橙或奇異果更有幫助。」

他續說：「薏米水不宜飲得太頻密，因薏米是五穀的一種，煮薏

米水過程中，薏米的澱粉質會滲進水中，若煮時添加糖



女神陳妍希都有飲紅豆水祛水腫，不過現成買的樽裝紅豆水多含糖分，要睇清營養標籤的糖分含量，盡量揀無糖或低糖（每100毫升少於5克糖）。

分，更易吸收太多澱粉質和糖分，所以煮時宜少甜或走甜。如果買坊間的樽裝薏米水更要多加注意，因多含添加糖，如每100毫升已有8.5克糖，飲一支500毫升就已有45克糖（10茶匙）。注意勿頻密飲用含糖飲料，長遠會令體重增加，增加患脂肪肝、心血管病的風險。」

### 大熱薏米紅豆水祛濕

而註冊中醫師許懿清則說：「薏米

的確有利水、祛濕作用，尤其夏天天氣炎熱，一星期飲一杯問題不大，大部分人都受得。但不鼓勵經常飲來祛水腫減肥，日子久了會傷腎，令腎欠陽氣，體質虛寒人士體質會更虛。」

除了檸檬薏米水，紅豆水都是近年大熱，不少人用焗燒杯焗紅豆水，亦有人買坊間的沖劑、樽裝紅豆水，台灣藝人陳妍希都話飲來祛水腫。許懿清醫師亦有聽聞，「我知台灣、韓國好興，紅豆的確可以祛水腫、祛濕，不過利水能力不及赤小豆，但紅豆較正氣，適合大部分人體質，一星期飲兩、三次亦沒問題。她們焗水的方法是盡量不讓紅豆皮破，因紅豆皮含鉀離子，所以浸泡紅豆水來飲的確可以利尿，這豆內其實有好多營養，例如有助補血，因此寧願將紅豆煲爛成紅豆湯，既有利水作用，亦能補血，女士經期後飲頗為適合。」

此外，亦有不少 O L 習慣每日焗紅棗水、南棗水飲，對於血虛、脾胃弱的女士，許懿清醫師覺得日日飲用都沒問題，「幾粒紅棗用來焗水，供一日飲，問題不大，有些人飲了反而面色更好。如果怕太躁熱，可將紅棗去核，或改用南棗。紅棗、南棗是天然糖分，所以不用擔心攝取太多糖分，只要焗水時不再另加糖分。蜜棗相對不太好，因為有添加糖，易肥。」

## 飲水5大傳聞

好多人有自成一套的飲水「理論」，但大多只是道聽途說或個人習慣，究竟有沒有醫學根據？就等註冊營養師拆解。

「我日日都在水中加檸檬片，因為聽聞對腸胃好！」

**答** 沒有研究證實飲檸檬水對腸胃好，其實飲得水多已可幫助排便，跟檸檬未必有關係。加檸檬只是提升味道，日日飲都沒問題，但檸檬有酸性，飲時注意不要於口腔停留太久，因為酸性可影響牙齒健康。

「我每朝起身都會飲水，而且一定要飲凍水，聽講有助排便。」

**答** 早上在未食早餐前空肚飲水，的確可以刺激腸胃蠕動，幫助排便，不過冷暖水效果一樣。

「聽聞飲得水多，可以幫助減肥。」

**答** 雖沒有直接因果關係，但最近有外國研究發現餐前飲一杯水，易有飽肚感，間接令食量減少、控制胃口。所以餐前、餐後飲水或有助控制食量，某程度上減低熱量攝取，或可作為控制體重的一個輔助方法。

「不用飲太多水，我平日都是等到口渴才飲。」

**答** 口渴是身體發出的警號，提示可能出現脫水徵兆。尤其進行激烈運動、比賽、環境炎熱潮濕等情況下，若口渴才飲水是危險的，因體內水分會加快流失，更易脫水。

「我平日沖奶粉俾BB飲只用白開水，聽聞不可以用礦泉水。」

**答** 是，因部分外國出口的礦泉水未必經高溫處理，加上礦泉水含不同礦物質，而每種礦物質的含量未必適合BB所需，加上BB腎功能未發展完善，可能會影響健康，因此應用煲滾的自來水，其次是將蒸餾水煲滾來用。

資料提供：香港中文大學營養研究中心註冊營養師何澤鏗