

國立臺灣海洋大學學生事務處衛生保健組活動成果彙報表

活動名稱	「喝水趣」飲水知識大挑戰活動		
活動日期	111 年 10 月 1 日至 10 月 31 日		
主辦單位	學生事務處衛生保健組		
協辦單位	本校學生事務處住宿輔導組、基隆市中正區衛生所、學生社團海鷗救護社及海大校園獅子會		
活動經費	新臺幣 17,500 元	經費來源	教育部補助款計 12,500 元 本校衛保組業務費計 5,000 元

活動要點摘錄

一、活動目的：為維護本校教職員工及學生健康，透過多喝白開水活動宣導健康飲水知識，補充水分建議優先選擇白開水，或無額外添加糖之飲品，鼓勵戒糖飲及少喝含糖飲料以提升健康素養。

二、活動依據：依教育部補助 111 年度大專校院推動健康促進學校實施計畫辦理。

三、指導單位：本校學生事務處。

四、主辦單位：本校學生事務處衛生保健組。

五、協辦單位：本校學生事務處住宿輔導組、基隆市中正區衛生所、學生社團海鷗救護社及海大校園獅子會。

六、活動對象：本校學生。

七、活動日期：111年10月1日至10月31日。

八、參加方式

(一)【步驟1】粉絲專頁按「讚」並留言。

(二)【步驟2】閱讀健康飲水衛生教育資料。

(三)【步驟3】線上「健康飲水知識」闖關問卷填答。

(四)參加者須完成步驟，即可參加抽獎活動，每人限得獎1次。

九、活動成效

「喝水趣」多喝白開水活動以國健署「含糖飲料甜蜜的真相-飲料減糖增健康」宣導健康飲水知識。透過線上學習「認識醣與糖」、「糖食用過量產生負面影響」，如：心血管疾病、肥胖、脂肪肝等健康負擔、「每日飲食中添加糖攝取量不宜超過總熱量10%」，若每日攝取2000大卡，糖不超過50克、「看標示聰明換算」、「減糖生活3技巧」：含糖飲料聰明選無糖或微糖；原味乳好健康，鮮乳、原味保久乳攝取每日1.5-2杯（每杯240毫升）；喝白開水最好，補充水分建議優先選擇白開水，或無額外添加糖之飲品，鼓勵戒糖飲及少喝含糖飲料，該活動計218名學生熱情參與，65名幸運得獎學生可獲得超商禮物卡鼓勵。

## 活動照片

### 國立臺灣海洋大學111年健康促進學校 「喝水趣」飲水知識大挑戰活動



活動連結



搜尋「國立臺灣海洋大學衛生保健組」粉專按讚



填問卷

\*閱讀指定健康資料

「完成以上步驟可抽獎」

111/10/31前

- ✓ 粉專按讚
- ✓ 填問卷
- ✓ 閱讀指定資料

111/11/11

衛保組網頁公布得獎名單

【獎項】

限本校學生  
超商禮物卡



活動洽詢  
學務處衛保組  
(02)24622192  
分機1071

國立臺灣海洋大學學務處住輔組、衛保組歡迎您參加



### 十張圖告訴你 含糖飲料甜蜜的真相



1

### 糖與糖 你分得清楚嗎？



糖即碳水化合物，包含單醣、雙醣、多醣類、膳食纖維等

單醣與雙醣之總和  
主要有葡萄糖、果糖、半乳糖、麥芽糖、蔗糖、乳糖等(食藥署定義)

在製造或製備食物與飲料時額外添加的糖  
包括黑糖、蔗糖、糖霜、葡萄糖、砂糖、白糖、玉米糖漿、蜂蜜、糖漿等  
不包括人工甜味劑及自然存在食物內的糖，例如牛奶和水果中的糖

2

### 糖吃太多 壞處多多！

若長期攝取添加糖過量，可能會對人體產生各種負面影響：



3

### 每日添加糖攝取量上限

國民健康署 2018年發布新版國民飲食指標，增列「每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的10%」之建議。

$$2000 \times 10\% \div 4 = 50$$

每日攝取總熱量      每公克糖4大卡熱量      添加糖不宜超過總熱量10%



50公克糖約為10顆方糖(1顆方糖約為5公克糖)

若每日攝取2000大卡，則添加糖攝取不超過50公克。

4

## 秒懂包裝飲料糖含量

看清標示 聰明換算

營養標示	營養標示
每份量 240.5公升 (或罐升)	每份量 240.5公升 (或罐升)
本包裝含 2份	本包裝含 2份
每份	每份
每日參考量	每日參考量
大卡	大卡
蛋白質	蛋白質
脂肪	脂肪
碳水化合物	碳水化合物
糖	糖
16.8公升	16.8公升
其他營養素	其他營養素



例如1罐481毫升新鮮星茶飲標示每1份量為240.5毫升，該包裝含2份，則換算糖含量約為：

$$16.8 \text{公克} \times 2 \text{份} = 33.6 \text{公克}$$

$$7 \text{公克} \times \frac{481 \text{毫升}}{100 \text{毫升}} = 33.6 \text{公克}$$

即若喝了1罐，就是攝取了33.6公克糖，約為6.7顆方糖(1顆方糖約為5公克糖)。

6

## 一杯飲料 糖量超標

700毫升全糖珍珠奶茶  
= 12顆方糖



(超標2顆)



700毫升全糖綠茶多多  
= 14顆方糖



(超標4顆)



\*1顆方糖約為5公克糖

7

## 減糖生活3技巧



飲料聰明選

包裝飲料看標示；  
選糖含量標示為0者  
最健康。



手搖飲料選無糖或微糖，  
少加配料及其他食材。

8

## 減糖生活3技巧



原味乳好健康

建議每日應攝取1.5-2杯(每杯240毫升)原味乳(指鮮乳、原味保久乳等)，  
原味乳含鈣質、蛋白質及維生素；糖  
含量來自天然的乳糖，而非添加糖。



調味乳含添加糖，  
不建議攝取。



9

## 減糖生活3技巧



喝白開水最好



每日飲用6-8杯白開水。

分次喝、小小口、慢慢喝。



運動前中後隨時補水。

製作無添加糖風味飲。  
(水果茶、花草茶)



10

## 貼心小提醒



「吃糖」要小心！  
50公克添加糖  
(10顆方糖)  
就超標



包裝飲料  
細看營養標示



手搖飲料  
選無糖或微糖



喝白開水最好！  
無糖飲取代含糖飲  
原味乳取代調味乳

相關網站及  
學習資源網址



107年新版  
國民飲食指標



國民健康署  
減糖宣導影片

11