頁1

香港特別行政區政府

衛生署 衛生防護中心

飲食與營養－健康資訊

食物類別一覽

流質飲品

營養價值

‧水分

主要功用

‧流質飲品可補充身體因新陳代謝、出汗等所流失的水分，能維持體溫，傳送養分、氧氣及移走廢物，對身體十分重要

每天建議分量

‧每天應喝至少6至8杯流質飲品；天氣炎熱時，需飲用更多的水分以補充所流失的汗水

註：1杯約有240毫升

健康錦囊

•減少飲用添加糖分的飲料，如汽水和濃縮果汁

•咖啡因有利尿作用，故飲用有咖啡因的飲料，如咖啡、濃茶時，須額外補充水分

•緊記酒精飲料不可視為水分的來源，應避免飲用