

如何控制水份的攝取

水份控制之飲食是建立在以六大類食物為基礎上的均衡飲食，但水分有所限制。

其中以蔬菜類及水果類含水量較多，需特別注意。



Q 為什麼食物要算水分？

有些食物看上去不像水分，但是仍然需要將其算作你的水分攝入量的一部分。

- 這是因為：
1. 它們在室溫中會變成水。
 2. 食物中的主要成分是水。
 3. 該食物本身含有較多水分。



Q 以 1500 大卡，水份限制 1500ml 為例：

	份量	主食土司	主食乾飯	主食稀飯
乳品類	1.5 份	360	360	360
蔬菜類	3 份	278.4	278.4	278.4
水果類	2 份	171.6	171.6	171.6
全穀雜糧類	10 份	228	325	675
豆魚蛋肉類	4 份	284	284	284
油脂與堅果種子類	4 份	-	-	-
食材含水總量		1322	1419	1769
每日可喝水量		178 c. c. 😊	81 c. c. 😐	-269 c. c. ☹️



📌 小技巧：

1. 選擇含水量較少的食物

	建議	不建議
全穀雜糧類	米粉、吐司、白飯	玉米、地瓜、馬鈴薯
蔬菜類	青花菜、胡蘿蔔、地瓜葉	胡瓜、冬瓜、西洋芹菜
水果類	富含水份，依建議量食用	
豆魚蛋肉類	豆干、豬小排、豬肩胛肉	豬血、蛤蜊、牡蠣
乳品類	以奶粉為主	
油脂與堅果種子類	不需特別限制	

2. 儘量少吃醃製及加工製品，味精、鹽等調味料，以免口渴。



3. 計算一天能攝取的水量，選擇食物儘量以固體，較紮實的食物為優先。



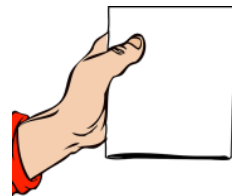
4. 可先將一日可以喝的水，用有刻度的容器裝好，並且將這些水平均分配飲用。

(包含湯、飲料及吃藥的水)



建議您每日約攝取水分 _____ c.c.

5. 確實紀錄你的水分攝入量。要寫『喝水日記』



- 記下你在 24 小時中喝的水量。
- 每次喝水時要測量所喝的水量，並記錄在日記中。

6. 如果感到口渴，可嘗試：

- 口渴時，可用棉花棒沾溼嘴唇。
- 漱口 (切記，勿把水吞下)。
- 含薄荷糖、嚼口香糖或擠檸檬汁在嘴裏
- 含一粒冰塊在口中慢慢溶化。一顆冰塊含水份約 15~20 c.c.，故亦需限量食用。

