


1. 場景導入

☀️ 運動完的小王覺得甚渴，心想不如便利店走一遭

? 问题来了……

喝什麼更健康呢？



Step1: Go to 



Step2: Choose one 

2. 飲料圖示展示

說明 • 我們數據呈現僅以選取的飲料樣本為標準。

• 純水類飲料成分單一，將不做具體呈現。

图形！

• 果蔬飲料

iseLect 草莓哈尼光合果昔 iseLect 奇異果綜合果汁

iseLect100%蘋果汁 iseLect100%鮮榨臺灣柳丁汁

波蜜果菜汁飲料 壹日蔬果 100%蔬果汁

優鮮沛·寶石紅·葡萄柚綜合果汁 Sunkist 芭樂柳橙綜合果汁飲料

優鮮沛·蔓越莓綜合果汁飲料-經典原味 波蜜芭樂果汁飲料

波蜜低卡果菜汁飲料 愛之味鮮采番茄汁 (OLIGO 保健)

• 運動飲料

紅牌速纖纖維飲料 果菜 BCE 飲料

UNI SPORT 補給飲料 寶礦力水得運動飲料

水蠻牛維他命 B 補給飲料 舒跑運動飲料

黑松 FIN 健康補給飲料

• 豆漿類

光泉高鈣鮮豆漿 光泉米漿

光泉黑芝麻鮮豆漿 光泉植物奶鮮豆漿

光泉燕麥高纖無糖鮮豆漿 光泉無加糖鮮豆漿

• 碳酸飲料

黑松沙士 雪碧

可口可樂 黑松沙士清爽 DER

CC 檸檬 蘋果西打

可口可樂檸檬 可口可樂 ZERO

• 乳製品

瑞穗鮮乳 瑞穗鮮乳低脂鮮乳

統一營養強化 Milk.牛乳 瑞穗極致低溫殺菌鮮乳

Dr.Milker 極鮮乳 光泉鮮乳成分無調整

光泉鮮乳低脂高優質鮮乳 光泉麥芽牛乳

光泉巧克力牛乳 光泉果汁牛乳

義美全脂鮮乳 林鳳營高品質鮮乳

林鳳營低脂鮮乳

•茶

純喫茶 無糖茶裏王

愛之味分解茶 黑松茶花

每朝健康 梅子綠茶

開喜烏龍無糖綠茶 午後紅茶

冰鎮紅茶

•奶茶

左岸咖啡昂列奶茶 麥香

阿薩姆 生活泡沫

•咖啡

左岸咖啡 貝納頌

伯朗咖啡 咖啡廣場

ucc 咖啡 韋恩咖啡

• 高纖及顆粒

泰山綠豆椰果 纖果食感葡萄果汁飲料

纖果食感蘋果果汁飲料 泰山仙草蜜

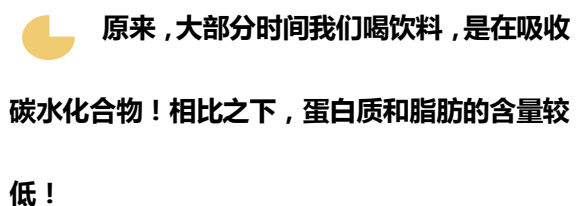
速纖纖維飲料 洛神紅纖

• 其他

珍蘋果醋 珍鳳梨醋

白蘭氏雞精 白蘭氏四物雞精

天地合補含鐵四物飲 天地合補玫瑰四物飲

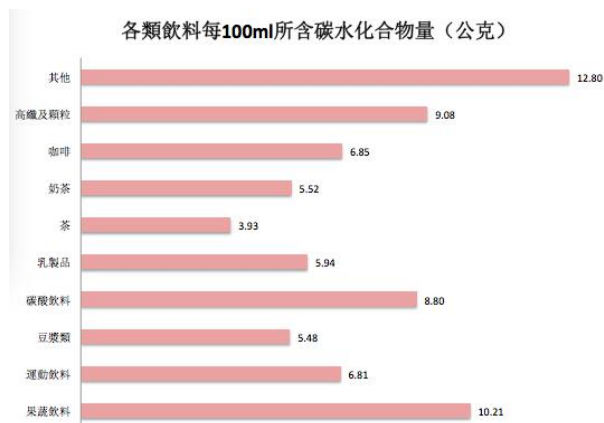




Attention !

乳製品和豆漿類三大成分更均衡！

5. 各類飲料碳水化合物對比圖

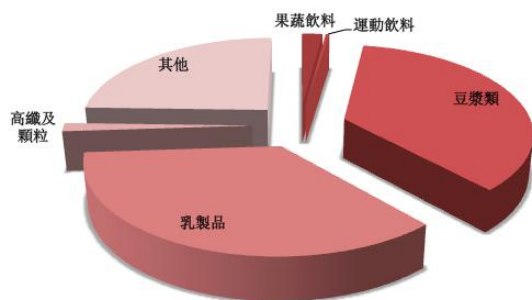


各類飲料中，其他類飲料平均每100ml 所含碳水化合物的是最高的，達12.80 公克。

各類飲料中，茶類飲料平均每100ml 所含碳水化合物的是最低的，為3.93 公克。

6. 各類飲料蛋白質、脂肪對比圖

含蛋白質的飲料類型及其含量對比



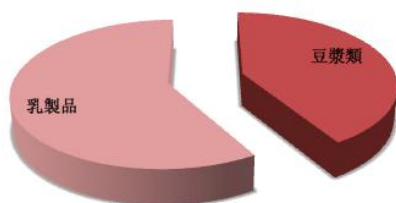
在各類飲料中，乳製品和豆漿的蛋白質含量分別居第一和第二位。

而高纖及顆粒、果蔬飲料和飲料蛋白質含量偏低。

咖啡和奶茶類飲料中並不含蛋白質成分。

質成分。

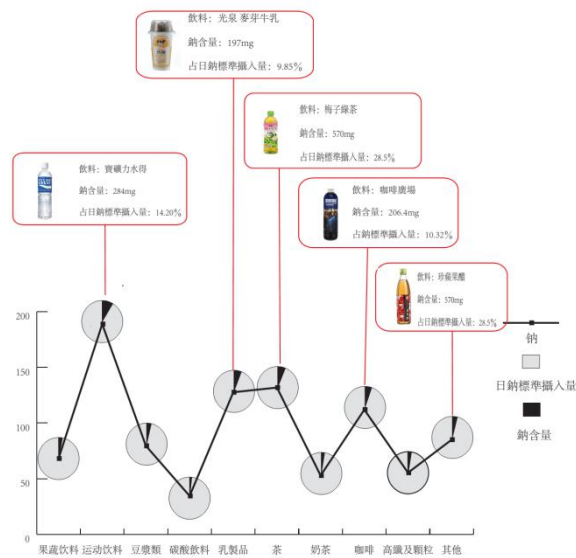
含脂肪的飲料類型及其含量對比



看，各類飲料中僅乳製品和豆漿類飲料含有脂肪。其中，乳製品脂肪含量更高！

7. 热量（动图）

8. 钠元素含量对比图



↓ 你知道嗎？每個人每天攝入的鈉元素是有標準的。

↓ 每人每天攝入量為 2000 毫克。

↓ 那麼我們來看看，各種飲料中到底含有多少鈉？佔比標準量的多少呢？

9. 微量元素表

10. 文字解读常见但陌生的微量元素

豆漿類：

大豆异黄酮（Isoflavones）是一种植物性雌激素，是一种天然荷尔蒙，被认为有防癌丰胸之效，目前几乎没有明显副作用报告。1 公斤的大豆只能萃取 17.5 毫克的大豆异黄酮。由于乳癌患者不可服用动物性贺尔蒙，会建议服用植物性贺尔蒙——大豆异黄酮来补充贺尔蒙。另外有临床研究可以减少更年期不适的问题。