



2



1



3

健康饮料 简单自制阖家乐！

渗透水增加饮用水里的矿物质、维生素和抗氧化剂，提升免疫力，同时让饮用水带点味道，比较好喝，却又低卡路里和低糖……



4

很多孩子不爱喝水，而喜欢喝加工饮料，如汽水、珍珠奶茶、包装饮料等，因为水没味道。

但是汽水会导致骨骼里的矿物质流失，让孩子更缺乏营养；而且冷饮有刺激性，容易导致孩子肠胃不适；再者，加工饮料糖分高，会增加孩子肥胖的风险。

当孩子习惯性地加工饮料当水喝时，他们的免疫系统和整体健康会被负面影响。

如何解决以上这些情况？我们可以用一些食材和简单的制作方法，来准备“健康版”饮料，引导孩子做更好的选择。

① 柠檬薄荷渗透水

③ 柠檬薄荷山莓渗透水

② 柠檬橙渗透水

④ 百香果黄瓜浸泡水

自制渗透水，好喝又低卡路里

我非常推荐自制渗透水（infused water）。做法很简单，把水果和一些草本植物，浸泡在饮用水里至少2小时后，就可以喝了。

渗透水增加饮用水里的矿物质、维生素和抗氧化剂，提升免疫力，同时让饮用水带点味道，比较好喝，却又低卡路里和低糖。

家长可以和小孩一起尝试不同的搭配，把新鲜的食材放进1公升饮用水里浸泡至少2小时后，就可以喝了。

以下作为参考：

1	橙、班兰叶	将半颗橙去皮切片，搭配5、6片剪成2寸长的班兰叶（pandan leaf）。
2	柠檬、薄荷叶	将1颗柠檬去皮切片，搭配一把薄荷叶。
3	百香果、黄瓜	将1、2颗百香果切开，把果肉和果汁挖出来放进饮用水里，搭配切片的黄瓜。
4	黄梨、九层塔或罗勒	将几片黄梨切片，搭配一把九层塔或罗勒。
5	洛神果、班兰叶	2颗洛神果切片，搭配5、6片剪成2寸长的班兰叶。

我们可以用自己喜欢的新鲜食材灵活搭配、尝试不同的口味，发挥自己的创意。这些渗透水喝起来真的很像汽水哦！

以上推荐的蔬菜水果，也是含高维生素C的食材。

班兰叶、九层塔或罗勒这类草本植物，含有各种抗氧化剂，都可以支持免疫系统和帮助消炎。

让孩子们一起参与自作的话，他们也会有成就感，就比较容易接受。

自制碱性茶，消暑解渴对肠胃好

我也经常用草本植物准备碱性茶，可以消暑解渴，清除“热气”，但又不会太寒凉，对肠胃不会造成不适，非常适合孩子和长辈饮用。

每次准备，我会选择这组草本植物当中的4至6种食材：洛神、万寿菊、桑叶、猫须草、薄荷叶、九层塔、班兰叶、香茅。

这组食材，也可以灵活搭配。洛神、万寿菊、桑叶、猫须草、薄荷叶、九层塔、班兰叶都属于寒凉的食材，可以消炎、清热解渴。

我每一次都会用到香茅，因为香茅可以消除其他食材的一些寒性，我们喝碱性茶的时候，让肠胃很舒服，不会因为寒凉而肠胃不适。

孩子生病发烧的时候，我非常推荐碱性茶，让孩子当水喝。喝了碱性茶，孩子的排尿会增加，可以帮助加快降温和康复。

所以，我经常在家里备用这些食材的干品，干品可以保存很久。



班兰叶洛神浸泡水

准备碱性茶步骤

以下是我准备碱性茶的步骤：

- 1** 如果选择洛神、桑叶、猫须草、班兰叶、香茅，先将这些干品放在大锅里，用饮用水浸泡1至2小时。干品最好先浸泡，让水分充分渗透之后再煮。如果用的是还未晒干的食材，就不需要浸泡。
- 2** 把步骤（1）的食材煮滚直到熟透软化为止，熄火。
- 3** 如果选择万寿菊、薄荷叶、九层塔，在熄火后，才把它们放入锅里，把锅盖盖上，焖至这些食材熟透。
- 4** 待冷却后，滤渣饮用。
- 5** 可以把冷却后的碱性茶存放在可密封的瓶子里，放入冰箱保存一、两天。喝之前，从冰箱拿出来，让碱性茶接近室温才喝。
- 6** 每种食材的分量，都可以灵活调整。



缺乏水分会影响孩子的体力和专注力，也造成便秘。

让孩子好好补充水分，对他们的新陈代谢、养分输送和自然排毒都很重要，尤其是活动过后和生病的时候。

以上推荐的健康饮料，除了帮助孩子补充水分，也是维生素、矿物质、抗氧化剂的来源，具有很好的养生效果哦！

