第 6 卷，第 6 期

NYC Health
nyc.gov/health

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 52

NYC Water
紐約市自來水
盡情享用

TAKE CARE NEW YORK
紐約人，關注您身體！

有助於增加飲水量的建議

1. 每天早晨喝一杯水。
幫助您清醒，為一天做好準備。

2. 用餐時喝一杯水。
吃飯時（或飯前半小時）喝水可以防止您吃得過多。

3. 隨身帶一瓶水。
可就近從自動供水機和水龍頭加水。

4. 口渴時應該增加飲水量。
當您感覺有點口渴時，您的身體其實已經需要快速補充水分。
增加飲水量才不會很快就感到口渴。

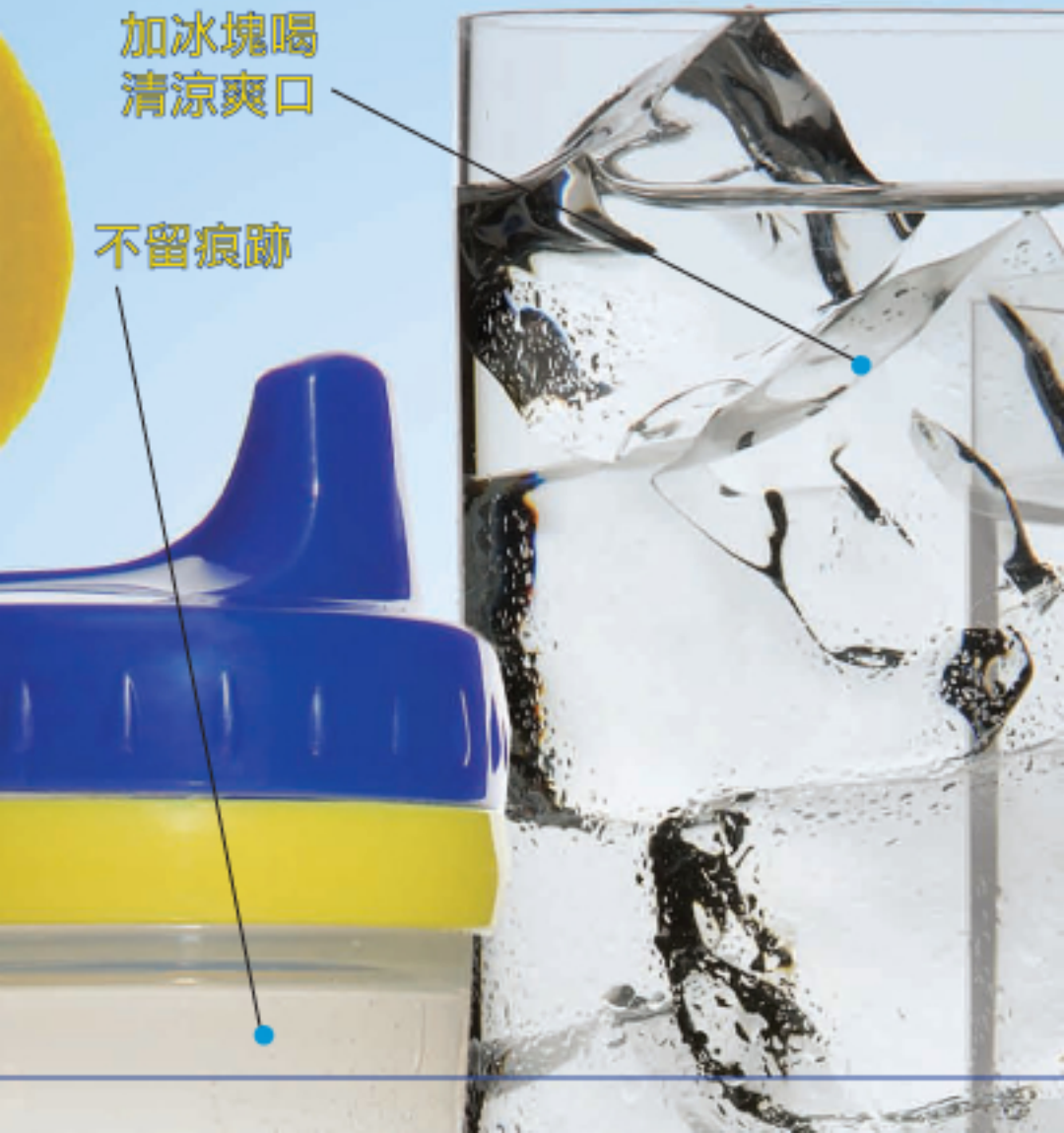
5. 運動時應喝水。
為防止脫水，應在進行運動之前先喝點水。
運動完畢後也要喝水。

6. 如果天氣熱或潮濕，飲水有助於保持涼爽。
非常有效！

7. 吃點心時應喝水。
這樣可使您減少進食量。

水與其他飲料之比較

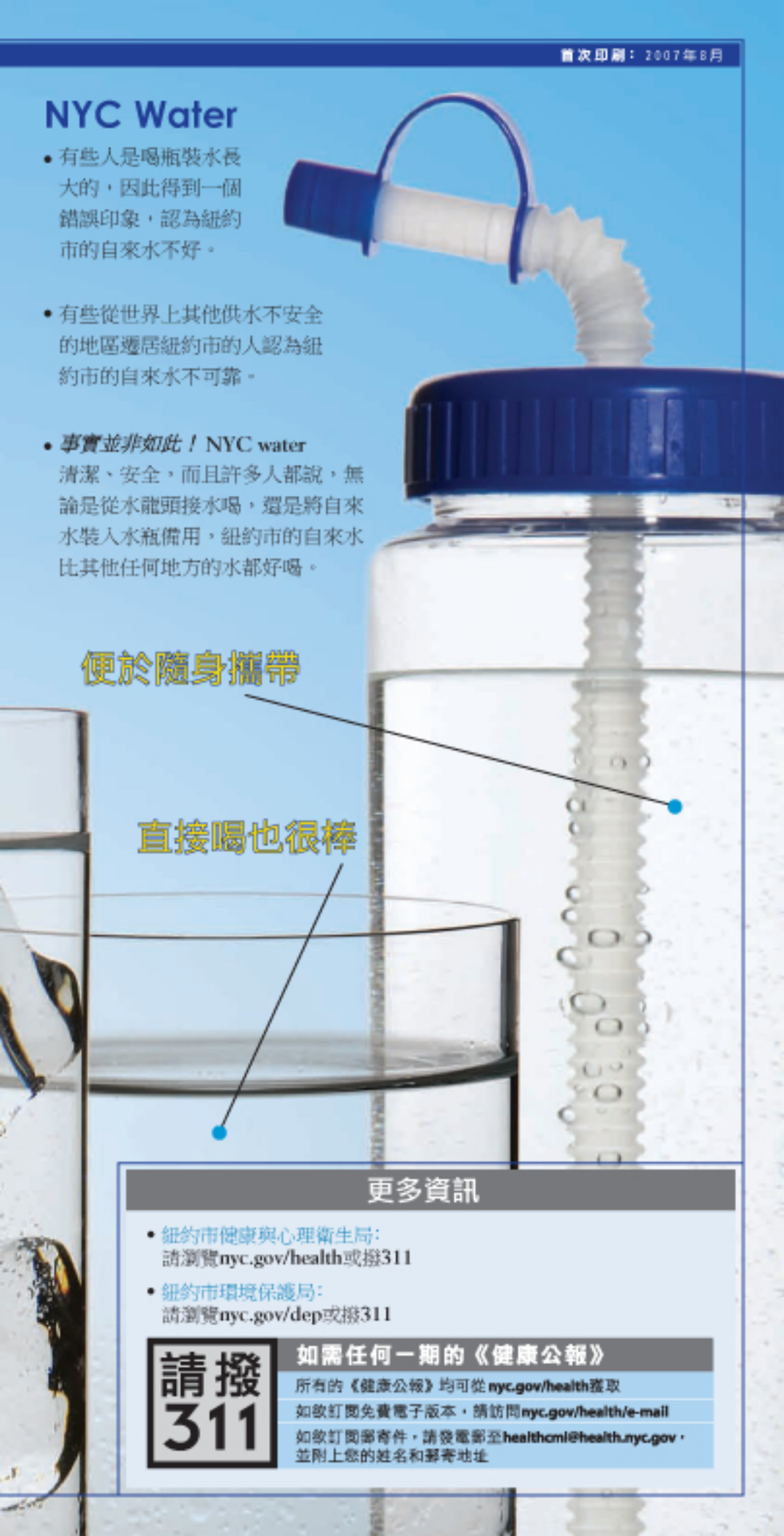
- **含糖汽水。**天壤之別！*（參見圖表。）*
- **無糖（節食）**汽水雖然不含熱量，但清水更解渴。
- **咖啡**和**茶**都可以喝，但不要加糖。
  喝純咖啡（黑咖啡）或茶，或添加低脂奶油和零卡路里的代糖。
- **運動飲料**和含糖汽水一樣，熱量很高，而且大多數還含鹽。
  喝清水比較好。
- **果汁**比含糖汽水健康些，但熱量很高。新鮮水果比較好，水果含有纖維，而果汁則不含纖維。幼兒每天飲用的果汁不應超過6盎司。幼兒口渴的時候，應該喝牛奶和水。
- **牛奶也很好。**為防止體重增加，幾乎所有兩歲以上的人都應該喝無脂或含脂1%的牛奶，不應該喝全脂牛奶。



首次印刷：2007年8月

NYC Water

- 有些人是喝瓶裝水長大的，因此得到一個錯誤印象，認為紐約市的自來水不好。
- 有些從世界上其他供水不安全的地區遷居紐約市的人認為紐約市的自來水不可靠。
- *事實並非如此！* NYC water 清潔、安全，而且許多人都說，無論是從水龍頭接水喝，還是將自來水裝入水瓶備用，紐約市的自來水比其他任何地方的水都好喝。



更多資訊

- 紐約市健康與心理衛生局：
  請瀏覽nyc.gov/health或撥311
- 紐約市環境保護局：
  請瀏覽nyc.gov/dep或撥311

請撥311

如需任何一期的《健康公報》

所有的《健康公報》均可從nyc.gov/health獲取

如欲訂閱免費電子版本，請訪問nyc.gov/health/e-mail

如欲訂閱郵寄件，請發電郵至healthcml@health.nyc.gov，並附上您的姓名和郵寄地址

NYC water 清潔可口。

- 在美國，只有五個城市的水如此清潔新鮮，不需要過濾。紐約市是其中之一！
- NYC Water 和瓶裝水的味道一樣好，甚至更好，但價格遠遠低於瓶裝水。

喝水有利於健康。

- 可幫助您減輕體重。
- 可防止腎結石和尿道感染。
- 可幫助您保持頭腦清楚。

每12盎司含熱量：0	每12盎司含熱量：150
每12盎司含糖：0	每12盎司含糖：9茶匙
有利於防止齲齒	引起蛀牙，尤其是兒童和青少年
每12盎司2美分，而且喝水常常是不用花錢的！	每12盎司1美元。
無鹽	含鹽，可能引起高血壓
不含熱量，因此不會增加體重	• 每天喝一罐汽水等於增加150卡熱量，等於每年增加15磅體重 • 每天喝兩罐汽水等於每年增加30磅體重 • 如果每天喝三罐汽水，其結果可想而知！

第5卷・第5期

NYC Health

nyc.gov/health

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之望

紐約市健康與心理衛生局

New York City Department of Health and Mental Hygiene

125 Worth Street, Room 1047, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, 市長
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., 局長

交流科

Bureau of Communications

Geoffrey Cowley, 協理局長
Cortnie Lowe, M.F.A., 主編
Drew Blakeman, 資深撰稿人
Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

合作機構:
環境健康處
Division of Environmental Health
環境疾病預防科
Bureau of Environmental Disease Prevention

盡情享用

請撥311 用於非緊急的紐約市服務
電話上提供170種語言翻譯

COM019901C - 8.07