



## 주문하시기 전에 첨가당에 대한 경고 아이콘을 확인하세요!

과일, 채소, 우유 등 일부 식품에는 천연 당분이 함유되어 있습니다. 그러나 일부 식품과 음료는 **자연적으로 존재하지 않는 다량의 첨가당을 넣어** 만듭니다. 첨가당을 장기간 다량 섭취하면 제2형 당뇨병과 충치가 발생할 수 있습니다. 첨가당 일일 섭취 권장량은 성인 기준으로 50그램(12.5티스푼) 이하입니다.

2025년 10월 4일부터 뉴욕시의 체인 레스토랑은 첨가당이 50그램 이상 함유된 특정 메뉴 항목 옆에 경고 아이콘을 표시해야 합니다. 여기에는 캔 탄산음료와 같은 사전 포장 품목과 음료 디스펜서에서 제공되는 탄산음료와 같은 비포장 품목이 포함됩니다.

체인 레스토랑에서 만든 일부 품목에는 경고 아이콘이 없을 수 있지만 여전히 다량의 첨가당이 함유되어 있을 수 있습니다. 여기에는 가당 커피와 차, 디저트와 사탕, 그래놀라, 소스와 샐러드 드레싱, 요거트가 포함됩니다.

뉴욕시 체인 레스토랑의 모든 메뉴 항목에 대해 총 당분(첨가당과 천연 당분의 합계)을 포함한 영양 정보를 요청할 수 있습니다. 사전 포장된 품목의 경우, 영양 성분표를 확인하여 첨가당 함량을 알아보세요.

추가 정보는 [nyc.gov/health/addedsugars](https://nyc.gov/health/addedsugars)를 방문하세요.

**NYC**  
Health