

مياه الصنبور في مدينة نيويورك

نظيفة ومجانية ومفيدة لصحتك



إلى أي مدى تُقارن مياه الصنبور في نيويورك بالمشروبات الأخرى؟

💧 إن المشروبات السُّكرية أقل من الناحية الصحية بكثير من الماء — يرجى الاطلاع على الجدول على اليسار لمعرفة المزيد.

💧 إن المشروبات الغازية الخالية من السكر أو منخفضة السكر لا تحتوي على سعرات حرارية، ومع ذلك، فإن الماء لا يزال الخيار الأفضل لإرواء العطش.

💧 لا بأس باحتساء القهوة والشاي إذا لم يُضف إليهما السكر. يمكنك شرب القهوة أو الشاي من دون حليب ولا مبيض، أو استخدام مبيضات قليلة الدسم.

💧 غالبًا ما تحتوي المشروبات الرياضية على كثير من السعرات الحرارية، مثل المشروبات السُّكرية والمشروبات الغازية. ويحتوي معظمها على الصوديوم، الذي يكون غير صحي عند تناول كميات كبيرة. لذا، فإن الماء يُعد خيارًا أفضل.

💧 يُعد عصير الفاكهة خيارًا صحيًا أكثر من المشروبات السُّكرية، مثل المشروبات الغازية، ومع ذلك، فإنه يحتوي على كثير من السعرات الحرارية. وبدلاً من ذلك، يمكن إضافة الفاكهة الطازجة والكاملة إلى الماء — لأن الفاكهة تحتوي على الألياف، في حين أن العصير لا يحتوي عليها.

نصيحة: يجب ألا يتناول الأطفال أكثر من 4 أونصات من عصير الفاكهة في اليوم.

💧 يُعد الحليب خيارًا مناسبًا أيضًا.

نصيحة: عند اختيار نوع الحليب، يجب الانتباه إلى أي حساسيات تجاه أنواع الحليب المختلفة.

مياه الصنبور في مدينة نيويورك مفيدة لجسمك

- 💧 إذا شربت الماء بدلاً من المشروبات التي تحتوي على سعرات حرارية، مثل المشروبات الغازية أو العصير، فإنك ستستهلك كمية أقل من السكر؛ ما قد يساعدك على خفض وزنك وتحسين ضغط الدم لديك.
- 💧 إن شرب الماء يحافظ على رطوبة الجهاز البولي وقوة تدفقه. ويساهم ذلك في منع تكون حصى الكلى والوقاية من التهابات المسالك البولية والمثانة.
- 💧 إن شرب الماء يحافظ على السائل الزلالي وغضاريف المفاصل؛ ما يساعد على تسهيل الحركة أكثر.
- 💧 قد تسبب بعض المشروبات، مثل القهوة أو الشاي في حدوث جفاف. في حين أن شرب الماء يحافظ على ترطيب جسمك؛ ما يعزز شعورك بالنشاط ويقلل شعورك بالنعاس.



من السهل العثور على مياه الصنبور في مدينة نيويورك وشربها

- 💧 من الرائع أن تملأ كوبك بالماء من الصنبور مباشرة — دون الحاجة إلى تنقيته.
- 💧 من المفيد شرب الماء عند أداء الأنشطة، على سبيل المثال في أثناء الذهاب إلى المدرسة أو العمل أو العودة إلى المنزل.



المشروبات الغازية السُّكرية

مياه الصنبور في مدينة نيويورك

150 سعرًا حراريًا لكل 12 أونصة،
أي أن احتساء مشروب سكري
واحد يوميًا قد يؤدي إلى زيادة
الوزن بمقدار 10 أرطال في السنة.

خالية من السعرات الحرارية
لكل 12 أونصة. يُقصد بعبارة
خالية من السعرات الحرارية
أنها لا تسبب زيادة في الوزن.

تحتوي على 9 ملاعق صغيرة من
السكر لكل 12 أونصة

لا تحتوي على ملاعق صغيرة من
السكر لكل 12 أونصة

تتسبب في تسوس الأسنان،
لا سيما لدى الرُّضع والأطفال
والمراهقين

تساعد على منع تسوس الأسنان
(التجاويف)

تكلفك حوالي 1.5 دولار تقريبًا
لكل 12 أونصة

تقل تكلفتها عن بنس واحد
لكل 12 أونصة، وفي كثير من
الأحيان يمكنك الحصول على
مياه الصنبور مجانًا.

تحتوي على الصوديوم، الذي
يتسبب في ارتفاع ضغط الدم

خالية من الصوديوم

اشرب كمية وفيرة من مياه الصنبور في مدينة نيويورك

اشرب كوبًا من الماء كل صباح. سيساعدك ذلك على الاستيقاظ وبدء يومك بنشاط.

اشرب كوبًا من الماء مع كل وجبة أو مأكولات خفيفة. إن شرب الماء مع تناول الوجبة أو المأكولات الخفيفة، أو قبلها بمدة 30 دقيقة، سيساعدك على تجنب الإفراط في تناول الطعام. إذا كنت تشعر بالجوع، فحاول شرب الماء أولاً قبل تناول الطعام. في بعض الأحيان، يكون شعورك بالجوع ناتجًا عن شعورك بالعطش.

احمل معك زجاجة ماء يمكن إعادة تعبئتها. أعد تعبئة الزجاجة من أقرب صنبور مياه أو حوض.

اشرب كمية وفيرة من الماء عندما تشعر بالعطش. فعندما تشعر بالعطش، يحتاج جسمك إلى المزيد من الماء. عندما تشرب الماء، حاول أن تشرب كمية أكثر بقليل مما تعتقد أنك بحاجة إليها حتى لا تشعر بالعطش كثيرًا.

اشرب الماء في أثناء التنقل. لتجنب الجفاف، اشرب الماء قبل ممارسة أي نشاط بدني وبعد الانتهاء منه.

اشرب الماء لتحافظ على

برودة جسمك. يساعد

شرب الماء على خفض

درجة حرارة الجسم عندما

يكون الجو حارًا أو رطبًا.

اشرب الماء بدلًا

من المشروبات

السُكرية. أضف

الفاكهة لإضفاء نكهة

صحية، أو اختر الماء

المكربن إذا كنت ترغب

في مشروب فوّار.



للحصول على معلومات حول تجنب المشروبات
السُّكرية واختيار خيارات صحية، وتشمل وصفات
المياه المُنكَّهة، قُم بزيارة الرابط **nyc.gov/health**
وابحث عن **"sugary drinks"** (المشروبات السُّكرية).

للحصول على معلومات حول إمداد المياه في مدينة
نيويورك، قُم بزيارة الرابط **nyc.gov/dep** وابحث عن
"drinking water" (مياه الشرب).

