

নিউ ইয়র্ক সিটির কলের পানি

পরিষ্কার, বিনামূল্যে, এবং আপনার
জন্য উপকারী



NYC
Health

নিউ ইয়র্ক সিটির কলের পানির সঙ্গে অন্যান্য পানীয়ের কীভাবে তুলনা করা যায়?

- ❖ চিনিযুক্ত পানীয় পানির তুলনায় অনেক কম স্বাস্থ্যকর — আরও জানতে ডানদিকের চার্টটি দেখুন।
- ❖ চিনি-মুক্ত এবং ডায়েট সোডা পানীয় ক্যালোরি-মুক্ত, তবে আপনার তৃষ্ণা মেটানোর জন্য পানি আরও ভালো।
- ❖ চিনি না দিলে কফি এবং চা পান করা চলতে পারে। দুধ বা ক্রিমার ছাড়া কফি বা চা পান করুন, অথবা কম চর্বিযুক্ত (লো-ফ্যাট) ক্রিমার ব্যবহার করে দেখুন।
- ❖ স্পোর্টস ড্রিংকসে প্রায়শই সোডার মতো চিনিযুক্ত পানীয়ের সমান ক্যালোরি থাকে। বেশীরভাগের মধ্যেই সোডিয়াম থাকে, যা বেশী স্বাস্থ্যকর নয়। পানি একটি ভালো পছন্দ।
- ❖ সোডার মতো চিনিযুক্ত পানীয়ের চেয়ে ফলের রস স্বাস্থ্যকর পছন্দ, তবে ফলের রসে ক্যালোরি বেশী থাকে। পরিবর্তে, পানিতে তাজা, আস্ত ফল যোগ করুন — ফলের মধ্যে ফাইবার থাকে, যা রসে থাকে না।

পরামর্শ: শিশুদের প্রতিদিন 4 আউন্সের বেশী ফলের রস পান করা উচিত নয়।
- ❖ দুধও একটি ভালো পছন্দ।

পরামর্শ: দুধ বেছে নেওয়ার সময়, বিভিন্ন ধরনের দুধের প্রতি কোনো অ্যালার্জির জন্য সতর্ক থাকুন।

নিউ ইয়র্ক সিটির কলের পানি আপনার শরীরের জন্য ভালো

- ❖ যদি আপনি সোডা বা জুসের মতো ক্যালোরিযুক্ত পানীয়ের পরিবর্তে পানি পান করেন, তাহলে আপনি কম চিনি গ্রহণ করবেন, যা আপনার ওজন কমাতে এবং আপনার রক্তচাপ উন্নত করতে সাহায্য করতে পারে।
- ❖ পানি পান আপনার মূত্রনালী ব্যবস্থাকে পানিযুক্ত এবং প্রবাহিত রাখে। এটি কিডনিতে পাথরের পাশাপাশি মূত্রনালীর এবং মূত্রাশয়ের সংক্রমণ প্রতিরোধ করে।
- ❖ পানি পান করলে আপনার সন্ধিগুলিকে তৈলাক্ত এবং মজবুত থাকে, যা আপনাকে আরও সহজে চলাচল করতে সাহায্য করে।
- ❖ কিছু পানীয়, যেমন কফি বা চা, আপনাকে পানিশূন্য করে তুলতে পারে। পানি পান আপনাকে পানিযুক্ত রাখে, যা আপনাকে আরও সজাগ এবং কম তন্দ্রাচ্ছন্ন করে তুলতে পারে।

নিউ ইয়র্ক সিটির কলের পানি খুঁজে পাওয়া এবং পান করা সহজ

- ❖ কল থেকে সরাসরি পানি পান করা দুর্দান্ত — ফিল্টার করার প্রয়োজন নেই।
- ❖ যখন আপনি সক্রিয় থাকেন, যেমন স্কুলে, কর্মক্ষেত্রে বা বাড়িতে যাওয়ার পথে, তখন পানি পান করা ভালো।





নিউ ইয়র্ক সিটির কলের পানি

প্রতি 12 আউন্স পানিতে
শূন্য ক্যালোরি থাকে। শূন্য
ক্যালোরির অর্থ হলো এটি
ওজন বাড়ায় না।

12 আউন্স পানিতে চিনি থাকে
শূন্য ছোট চামচ

দাঁতের ক্ষয় (ক্যাভিটি)
প্রতিরোধে সহায়তা করে

12 আউন্স কলের পানির খরচ
এক পেনিরও কম। অনেক সময়
আপনি কলের পানি বিনামূল্যে
পেতে পারেন।

সোডিয়াম-মুক্ত

চিনিযুক্ত সোডা

12 আউন্স চিনিযুক্ত সোডাতে
150 ক্যালোরি থাকে। দিনে মাত্র
একটি চিনিযুক্ত পানীয় পান
করলেই বছরে প্রায় 10 পাউন্ড
ওজন বাড়তে পারে।

12 আউন্স চিনিযুক্ত সোডাতে
থাকে 9 ছোট চামচ চিনি

দাঁতের ক্ষয়ের কারণ হতে পারে,
বিশেষ করে ছোট শিশু, শিশু
এবং কিশোর-কিশোরীদের জন্য

12 আউন্স চিনিযুক্ত সোডার
দাম প্রায় \$1.50 পড়ে।

সোডিয়াম রয়েছে, যা উচ্চ
রক্তচাপের কারণ হতে পারে

আরো বেশী নিউ ইয়র্ক সিটির কলের পানি পান করুন

প্রতিদিন সকালে এক গ্লাস পানি পান করুন। এটি আপনাকে জাগাতে ও দিনটি শুরু করতে সাহায্য করবে।

প্রতিটি খাবার বা নাস্তার সঙ্গে এক গ্লাস পানি পান করুন। খাবার বা নাস্তার সঙ্গে, অথবা তার 30 মিনিট আগে পানি পান করলে অতিরিক্ত খাওয়া থেকে বিরত থাকতে সাহায্য করবে। আপনি যদি ক্ষুধা অনুভব করেন, তবে খাওয়ার আগে প্রথমে পানি পান করার চেষ্টা করুন। অনেক সময় আপনি যদি ক্ষুধা অনুভব করেন, তবে তা আসলে আপনার পিপাসার কারণেও হতে পারে।

নিজের সঙ্গে একটি পুনরায় ভরার উপযোগী পানির বোতল রাখুন। নিকটস্থ পানির ফোয়ারা বা সিঙ্ক থেকে বোতলটি পুনরায় ভরে নিন।

পিপাসা লাগলে অতিরিক্ত পানি পান করুন। আপনি যখন পিপাসা অনুভব করেন, তখন আপনার শরীরের আরও পানি দরকার হয়। যখন আপনি পানি পান করেন, তখন যতটা প্রয়োজন মনে করেন তার চেয়ে একটু বেশী পান করার চেষ্টা করুন, যাতে আপনার ঘন ঘন পিপাসা অনুভব না হয়।

আপনি চলা-ফেরা করতে করতে পানি পান করুন। ডিহাইড্রেশন (জলশূন্যতা) রোধ করতে শারীরিকভাবে সক্রিয় হওয়ার আগে এবং পরে পানি পান করুন।

ঠান্ডা থাকতে হলে পানি পান করুন। পানি পান করলে গরম বা আর্দ্র আবহাওয়ায় শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকতে সাহায্য করে।

চিনিযুক্ত পানীয়ের পরিবর্তে পানি পান করুন। স্বাস্থ্যকর স্বাদ যোগ করতে পানিতে ফল দিন, আর যদি ফিজি পানীয় পছন্দ করেন তাহলে সেল্টজার বেছে নিতে পারেন।



চিনিযুক্ত পানীয় এড়িয়ে চলা এবং স্বাস্থ্যকর বিকল্প বেছে নেওয়া, যেমন
স্বাদযুক্ত পানির রেসিপি সম্পর্কে জানতে **nyc.gov/health** দেখুন
এবং **"sugary drinks"** (চিনিযুক্ত পানীয়) অনুসন্ধান করুন।

নিউ ইয়র্ক সিটির পানি সরবরাহ সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য,
nyc.gov/dep দেখুন এবং **"drinking water"** (পানীয় পানি)
অনুসন্ধান করুন।

