

紐約市自來水

清潔、免費、有益健康



NYC
Health

紐約市自來水與其他飲料相比如何？

- 含糖飲料遠不如水健康，請參閱右側圖表瞭解更多資訊。
- 無糖汽水和健怡汽水不含卡路里，但水仍然是解渴的最佳選擇。
- 不加糖的咖啡和茶是可以喝的。喝咖啡或喝茶時還可以不加奶或奶精，或者嘗試加些低脂奶精。
- 運動飲料的卡路里含量通常與含糖飲料（如汽水）相當。大多數運動飲料都含有鈉，而該元素攝入過多不利於健康。水是更好的選擇。
- 果汁比含糖飲料（如汽水）更為健康，但果汁的卡路里含量也很高。不妨在水中加入新鮮全果，因為水果含有纖維，而果汁不含。

小貼士：兒童每天攝入的果汁不應超過 4 盎司。

- 牛奶也是不錯的選擇。

小貼士：選擇牛奶時，要注意是否對不同種類的牛奶有過敏反應。

紐約市自來水有益於身體健康

- 如果您選擇喝水，而不是含卡路里的飲料（如汽水或果汁），您攝入的糖份就會減少，這有助於減輕體重和改善血壓。
- 喝水可以讓泌尿系統水分充盈，保持流暢。這可以預防腎結石及尿路和膀胱感染。
- 喝水可以讓關節保持潤滑，起到緩衝作用，使您更輕鬆地活動。
- 某些飲料（例如咖啡或茶）可能會導致脫水。喝水可以補充水分，使您更加清醒，減少睏倦感。

紐約市自來水易於獲取和飲用

- 直接從水龍頭接水喝即可，無需過濾。
- 活動時喝點水，對身體有好處，比如在上學、上班或回家的路上。





紐約市自來水

每 12 盎司 (oz) 卡路里為零。
零卡路里意味著不會導致體重增加。

每 12 盎司含糖零茶匙

有助於預防蛀牙（齲齒）

每 12 盎司成本不到一美分。
通常可以免費獲得自來水。

不含鈉

含糖汽水

每 12 盎司含 150 卡路里。
每天只喝一瓶含糖飲料，
每年即可體重增加 10 磅。

每 12 盎司含糖 9 茶匙

可引起蛀牙，尤其在嬰兒、
兒童和青少年當中如此

每 12 盎司成本約 1.50 美元

含鈉，可能引起高血壓

多飲用紐約市自來水

每天早上喝一杯水。有助於喚醒身體，開啟新的一天。

每次用餐或吃零食時喝一杯水。用餐或吃零食時喝水，或者在用餐或吃零食前 30 分鐘喝水，有助於防止暴飲暴食。如果感到飢餓，請先喝水再進食。有時感覺飢餓，實際上是因為口渴。

用可續水的水瓶隨身帶一瓶水。就近找飲水機或水龍頭加水。

口渴時應該增加飲水量。口渴時，身體需要補充更多水分。喝水時，盡量多喝一點，這樣就不會經常感到口渴。

活動時要喝水。為了防止脫水，體力活動前後都要喝水。

喝水有助於保持涼爽。炎熱或潮濕環境中，喝水有助於降低體溫。

用水代替含糖飲料。加些水果，增添健康風味；如果想喝氣泡飲料，可以選擇蘇打水。



欲知如何避免含糖飲料及選擇更健康飲品
（包括各種風味水配方）方面的資訊，請造訪
nyc.gov/health 並搜尋「**sugary drinks**」
（含糖飲料）。

如需紐約市供水資訊，請造訪 **nyc.gov/dep**
並搜尋「**drinking water**」（飲用水）。

