

뉴욕시 수돗물

깨끗하고, 비용이 들지
않으며, 몸에 좋습니다



NYC
Health

뉴욕시 수돗물은 다른 음료와 어떻게 비교되나요?

- 💧 설탕이 든 음료는 물보다 훨씬 덜 건강합니다. 자세한 내용은 오른쪽 차트를 참조하세요.
- 💧 무설탕 및 다이어트 소다는 칼로리가 없지만, 갈증 해소에는 여전히 물이 더 좋습니다.
- 💧 커피와 차는 설탕을 추가하지 않으면 마셔도 괜찮습니다. 우유나 크림 없이 커피나 차를 마시거나, 저지방 크림을 시도해보세요.
- 💧 스포츠 음료는 종종 소다 같은 설탕이 든 음료만큼 많은 칼로리를 가지고 있습니다. 대부분 나트륨을 함유하고 있으며, 이는 많은 양을 섭취하면 건강에 좋지 않습니다. 물이 더 나은 선택입니다.
- 💧 과일 주스는 소다 같은 설탕이 든 음료보다 더 건강한 선택이지만, 과일 주스는 칼로리가 높습니다. 대신, 물에 신선한 통과일을 추가해보세요. 과일에는 주스에 없는 섬유질이 있습니다.

팁: 어린이는 하루에 4온스 넘게 과일 주스를 마시지 않아야 합니다.

- 💧 우유도 좋은 선택입니다.

팁: 우유를 선택할 때는 다양한 종류의 우유로 유발될 수 있는 알레르기에 주의하세요.

뉴욕시 수돗물은 몸에 좋습니다

- ▶ 소다나 주스와 같은 칼로리가 있는 음료 대신 물을 마시면, 설탕 섭취량이 줄어들어 체중 감소와 혈압 개선에 도움이 될 수 있습니다.
- ▶ 물을 마시면 비뇨기계가 수분을 유지하고 원활하게 흐르게 됩니다. 이는 신장 결석과 요로 및 방광 감염을 예방합니다.
- ▶ 물을 마시면 관절이 부드러워지고 쿠션 기능이 원활해져 더 쉽게 움직일 수 있게 도와줍니다.
- ▶ 커피나 차와 같은 일부 음료는 탈수를 유발할 수 있습니다. 물을 마시면 수분이 유지되어 더 민첩해지고 졸음이 줄어들 수 있습니다.

뉴욕시 수돗물은 쉽게 찾고 마실 수 있습니다

- ▶ 수돗물을 직접 마시는 것이 좋습니다 — 필터링할 필요가 없습니다.
- ▶ 학교, 직장 또는 집으로 가는 길과 같이 활동이 있을 때 물을 마시는 것이 좋습니다.





뉴욕시 수돗물

12온스(oz)당 0칼로리. 0칼로리는 체중 증가를 유발하지 않음을 의미합니다.

12oz당 0티스푼의 설탕

충치(치아 우식증) 예방에 도움이 됩니다

12oz당 1센트 미만의 비용.
종종 수돗물을 비용없이 이용할 수 있습니다.

나트륨 무함유

설탕이 든 소다

12oz당 150칼로리. 하루에 단 하나의 설탕 음료로도 연간 10파운드의 체중 증가를 의미할 수 있습니다.

12oz당 9티스푼의 설탕

특히 영아, 어린이 및 청소년의 충치 발생에 기여합니다

12oz당 약 \$1.50의 비용

고혈압에 기여하는 나트륨을 함유하고 있습니다

뉴욕시 수돗물을 더 많이 이용하세요

매일 아침 물 한 잔을 드세요. 몸이 깨어나고 하루를 시작하는 데 도움이 됩니다.

식사나 간식과 함께 물 한 잔을 드세요. 식사나 간식과 함께, 또는 30분 전에 물을 마시면 과식을 방지하는 데 도움이 됩니다. 배고픔을 느끼면 먼저 물을 마신 후 음식을 드세요. 때로는 배고픔을 느끼는 것이 실제로는 갈증 때문일 수 있습니다.

리필용 물병을 가지고 다니세요. 가장 가까운 식수대나 싱크대에서 다시 채우세요.

갈증을 느낄 때는 물을 더 마시세요. 갈증이 날 때는 몸에 더 많은 물이 필요합니다. 물을 마실 때는 필요하다고 생각하는 양보다 조금 더 마셔서 자주 갈증을 느끼지 않게 하세요.

움직일 때 물을 마시세요. 탈수를 방지하기 위해 신체 활동 전후에 물을 마시세요.

체온을 적정하게 유지하기 위해 물을 마시세요. 물을 마시면 덥거나 습할 때 체온을 낮게 유지하는 데 도움이 됩니다.

설탕이 든 음료 대신 물을 마시세요. 건강한 맛을 위해 과일을 추가하거나, 탄산 음료를 원하면 셀처를 이용하세요.



설탕이 든 음료를 피하고 맛을 첨가한 물 레시피를 포함한 더 건강한 옵션을 선택하는 방법에 대한 정보는 **nyc.gov/health**를 방문하여 "**sugary drinks**" (설탕이 든 음료)를 검색하세요.

뉴욕시의 수도 공급에 대한 정보는 **nyc.gov/dep**을 방문하여 "**drinking water**"(식수)를 검색하세요.

