

Нью-Йоркская водопроводная вода

Бесплатна, очищена и
полезна для вас



NYCTM
Health

Сравнение Нью-Йоркской водопроводной воды с другими напитками

- Сахаросодержащие напитки намного менее полезные, чем вода, — чтобы узнать больше, см. правый столбец таблицы.
- Диетические и газированные напитки без сахара не содержат калорий, но именно вода утоляет жажду лучше.
- Кофе и чай лучше пить без сахара. Пейте кофе и чай без молока или сливок или попробуйте сливки с низким содержанием жира.
- Спортивные напитки часто содержат столько калорий, сколько и сладкие, такие как газировка. Большинство содержат натрий, который вреден в больших количествах. Вода полезнее.
- Фруктовые соки — более здоровый выбор, чем сладкие напитки (такие как газировка), но в них очень много калорий. Лучше добавляйте свежие, целые фрукты в воду — фрукты содержат клетчатку, которая отсутствует во фруктовых соках.

Совет: детям нежелательно пить больше 118 мл фруктового сока в день.

- Молоко — тоже хороший выбор.

Совет: выбирая молоко, помните об аллергии на различные виды молока.

Нью-Йоркская вода полезна для вашего организма

- 💧 Употребление воды вместо напитков, содержащих калории, таких как газировка или сок, снижает потребление сахара, что помогает уменьшить вес и нормализовать давление.
- 💧 Потребление питьевой воды помогает поддерживать здоровье мочевыделительной системы и избежать обезвоживания. Это предотвращает образование камней в почках и возникновение инфекции мочевыводящих путей и мочевого пузыря.
- 💧 Питьевая вода обеспечивает смазку и подвижность суставов, что облегчает передвижение.
- 💧 Употребление некоторых напитков, таких как кофе и чай, способствует обезвоживанию организма. Питьевая вода позволяет поддерживать водный баланс. Это дает заряд бодрости и устраняет сонливость.

Нью-Йоркская водопроводная вода доступна всем

- 💧 Здорово, что бутылку можно наполнить прямо из-под крана, — вам не нужно ее фильтровать.
- 💧 Пейте воду во время активной деятельности, например по пути в школу, на работу или домой.





Нью-Йоркская водопроводная вода

Ноль калорий в 355 миллилитрах (мл).
Ноль калорий не означает, что употребление этих напитков не приводит к набору веса.

Ноль чайных ложек сахара в 355 мл.

Помогает предотвратить кариес.

355 мл стоят меньше цента, а иногда воду можно получить и вовсе бесплатно!

Не содержит натрия.



Газированные напитки

150 калорий в 355 мл.
Употребление всего одного сахаросодержащего напитка в день может привести к увеличению веса на 4,5 кг в год.

9 чайных ложек сахара в 355 мл.

Способствует развитию кариеса, особенно у младенцев, детей и подростков.

Стоит около 1 доллара 50 центов за 355 мл.

Содержит натрий, который способствует повышению кровяного давления.

Пейте больше воды из-под крана в г. Нью-Йорке

Выпивайте стакан воды каждое утро. Это поможет вам проснуться и начать день.

Выпивайте стакан воды во время каждого приема пищи или перекуса. Если вы пьете воду во время еды или перекуса (или за 30 минут до приема пищи), вам проще не съесть лишнего. Если вы проголодались, попробуйте сначала выпить воды, прежде чем есть. Иногда чувство голода на самом деле означает, что вы испытываете жажду.

Носите с собой многоразовую бутылку для воды. Набрать воду можно в любом питьевом фонтанчике или в кране.

Когда вам хочется пить, пейте побольше воды. Когда вы начинаете чувствовать жажду, вашему организму срочно нужна вода. Когда вы пьете воду, попробуйте выпивать немного больше воды, чем вам нужно по вашему мнению, таким образом вы не будете испытывать жажду так часто.

Пейте воду, когда вы двигаетесь. Во избежание обезвоживания пейте воду до начала физической активности и после нее.

Пейте воду, чтобы охладиться.

Употребление воды помогает поддерживать низкую температуру тела в жаркую или влажную погоду.

Пейте воду вместо сахаросодержащих напитков. Добавьте в воду фрукты для аромата или используйте газированную воду, если вы хотите приготовить шипучий напиток.



Для получения информации о том, как избежать употребления сахаросодержащих напитков или выбрать более здоровые варианты, включая рецепты ароматизированной воды, посетите сайт **nyc.gov/health** и выполните поиск по словам «**sugary drinks**» (сахаросодержащие напитки).

Для получения информации о водоснабжении г. Нью-Йорка посетите сайт **nyc.gov/dep** и выполните поиск по словам «**drinking water**» (питьевая вода).

