

纽约市自来水

清洁、免费、有益健康



NYCTM
Health

纽约市自来水与其他饮料相比如何？

- ◆ 含糖饮料远不如水健康 —— 请参阅右侧图表了解更多信息。
- ◆ 无糖汽水和健怡汽水不含热量，但水仍然是解渴的最佳选择。
- ◆ 不加糖的咖啡和茶是可以喝的。喝咖啡或喝茶时还可以不加奶或奶精，或者尝试加些低脂奶精。
- ◆ 运动饮料的热量通常不亚于含糖饮料（如汽水）。大多数运动饮料都含有钠，而该元素摄入过多不利于健康。水是更好的选择。
- ◆ 果汁比含糖饮料（如汽水）更为健康，但果汁所含的热量也很高。不妨在水中加入新鲜全果，因为水果含有纤维，而果汁不含。

小贴士：儿童每天饮用的果汁不应超过 4 盎司。

- ◆ 牛奶也是不错的选择。

小贴士：选择牛奶时，要注意是否对不同种类的牛奶过敏。

纽约市自来水有益于身体健康

- 如果您选择喝水而不是含热量的饮料（如汽水或果汁），您摄入的糖份就会减少，这有助于减轻体重和改善血压。
- 喝水可以让泌尿系统水分充盈，保持流畅。这可以预防肾结石及尿路和膀胱感染。
- 喝水可以保持关节润滑，并起到缓冲作用，使您更轻松地进行活动。
- 某些饮料，例如咖啡或茶，可能会导致脱水。喝水可以补充水分，使您更加清醒，减少困倦感。

纽约市自来水易于获取和饮用

- 直接从水龙头接水喝即可，无需过滤。
- 活动时喝点水，对身体有好处，比如在上学、上班或回家的路上。





纽约市自来水

含糖碳酸饮料

每 12 盎司 (oz) 卡路里为零。
零卡路里意味着不会导致
体重增加。

每 12 盎司含 150 卡路里。
每天只喝一瓶含糖饮料，
每年体重就可能增加 10 磅。

每 12 盎司含糖零茶匙

每 12 盎司含糖 9 茶匙

有助于预防蛀牙（龋齿）

可引起蛀牙，尤其在婴儿、
儿童和青少年当中如此

每 12 盎司成本不到一美分。
通常可以免费获得自来水。

每 12 盎司成本约 1.50 美元

不含钠

含钠，可能导致高血压

多饮用纽约市自来水

每天早上喝一杯水。有助于唤醒身体，开启新的一天。

每次用餐或吃零食时喝一杯水。用餐或吃零食时喝水，或在用餐或吃零食前 30 分钟喝水，有助于防止暴饮暴食。如果感到饥饿，请先喝水再进食。有时感觉饥饿，实际上是因为口渴。

用可续水的水瓶随身带一瓶水。就近找饮水机或水龙头加水。

感到口渴时要增加饮水量。口渴时，身体需要补充更多水分。喝水时，尽量多喝一点，这样就不会经常感到口渴。

活动时要喝水。为了防止脱水，体力活动前后都要喝水。

喝水可保持凉爽。在炎热或潮湿的环境中，喝水有助于降低体温。

用水代替含糖饮料。可加入水果，增添健康风味；如果想喝气泡饮料，可以选择苏打水。



欲知如何避免含糖饮料及选择更健康饮品
(包括各种调味水配方) 方面的信息, 请访问
nyc.gov/health 并搜索 “**sugary drinks**”
(含糖饮料)。

如需纽约市供水信息, 请访问 **nyc.gov/dep**
并搜索 “**drinking water**” (饮用水)。

