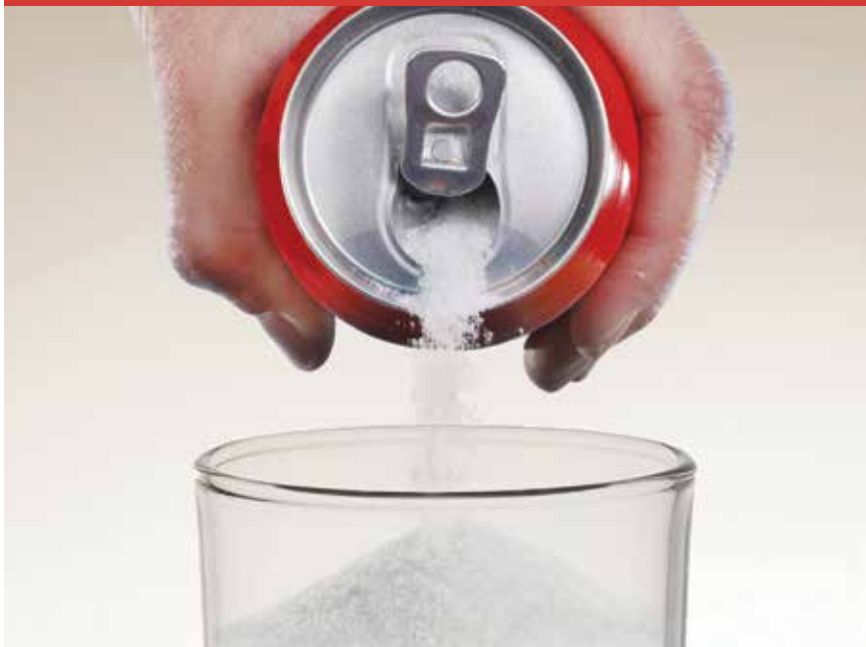


Сахаросодержащие напитки



Бюллетень «Здоровье»

Посетите сайт nyc.gov/health, чтобы просмотреть все бюллетени «Здоровье». Позвоните по номеру **311**, чтобы заказать бесплатные копии.

NYC
Health

Сахаросодержащие напитки

- Сахаросодержащие напитки – это напитки с добавлением сахара. Они включают газированные напитки, подслащенные чаи, спортивные, энергетические и сокосодержащие напитки.
- В сахаросодержащих напитках содержится много «пустых» калорий, и они не имеют пищевой ценности или имеют низкую пищевую ценность.
- В одной бутылке газировки объемом 590 мл (20-ounce) может содержаться более 70 граммов добавленного сахара, а это больше чем 250 «пустых» калорий.

В этих напитках также содержится много калорий:

- Кофейные напитки
- Смузи
- Молочные коктейли
- Горячий шоколад



Опасность сахаросодержащих напитков для здоровья

Употребление сахаросодержащих напитков может привести к диабету 2-го типа, сердечным заболеваниям, кариесу и прибавлению веса. Избыточный вес связан с высоким кровяным давлением, некоторыми видами рака и другими заболеваниями.



Диабет 2-го типа – серьезное заболевание, при котором нарушается процесс усвоения сахара организмом. Без лечения оно может привести к другим расстройствам здоровья.



Высокое кровяное давление – состояние, при котором кровь движется по кровеносным сосудам со слишком большой силой. Высокое кровяное давление повышает риск сердечных заболеваний и инсульта.



Сердечные заболевания – нарушения, влияющие на приток крови к сердцу. Сердечные заболевания и инсульт – среди ведущих причин смерти в г. Нью-Йорке.

Реклама сахаросодержащих напитков

Чтобы побудить взрослых и детей к покупке сахаросодержащих напитков, производители напитков:



Тратят сотни миллионов долларов на рекламу сахаросодержащих напитков



Используют социальные сети, персонажей мультфильмов, игрушки и розыгрыши призов, чтобы продавать свою продукцию



Используют фильмы, сериалы и звезд для продвижения своей продукции

Производители напитков хотят, чтобы вы думали, будто сахаросодержащие напитки не вредны, если делать физические упражнения и есть здоровую пищу. Однако **даже одна порция сахаросодержащего напитка может привести к тому, что вы превысите рекомендованную суточную норму потребления калорий, получаемых за счет добавленного сахара.**

Советы для вашего здоровья



Избегайте употребления сахаросодержащих напитков и не давайте их детям.



Если вы пьете сахаросодержащий напиток, выберите маленькую порцию, чтобы употребить меньше «пустых» калорий.



Обращайте внимание на информацию о пищевой ценности на этикетке и избегайте напитков с добавлением сахара, например кукурузного сиропа, сгущенного сока сахарного тростника, меда или патоки.



Вместо сахаросодержащего напитка:

- Выпейте обычной или газированной воды, а для вкуса добавьте в нее фрукты, овощи или травы.
- Ешьте целые фрукты, вместо того чтобы пить сок.
- Просите подать вам кофе или чай без сахара.

Источники

Следите за новостями



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Дополнительные сведения

Посетите сайт nyc.gov/health и выполните поиск по словам **sugary drinks** (сахаросодержащие напитки)

Получайте свежие выпуски бюллетеня «Здоровье»

Электронная почта
healthbulletins@health.nyc.gov



На сайте nyc.gov/health/pubs данный бюллетень «Здоровье» и прочие материалы по вопросам здравоохранения доступны на других языках. Вы имеете право на получение услуг на своем языке. Эти услуги оказываются бесплатно во всех учреждениях и клиниках Департамента здравоохранения г. Нью-Йорка.