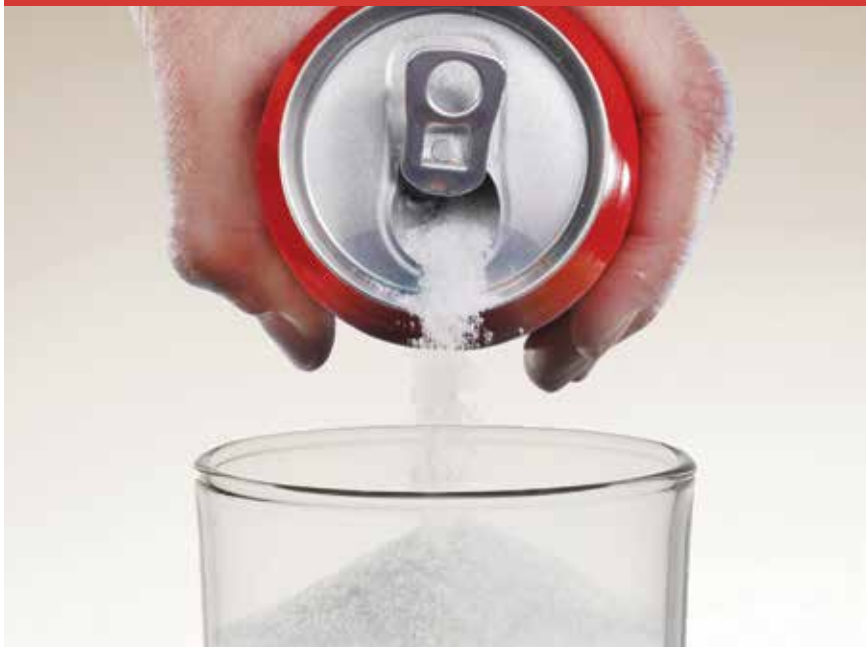


# 含糖饮料



## 健康公报

访问 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 以查看所有健康公报。

请致电 311 以获取免费样本。



# 含糖饮料

- 含糖饮料是指添加了糖分的饮料。这包括碳酸饮料、甜味茶、运动型饮料、能量饮料和果汁饮料。
- 含糖饮料含有大量空卡路里，没有营养价值或者营养价值极低。
- 一瓶 20 盎司的碳酸饮料含有高达 70 克的糖分，提供超过 250 空卡路里。

## 以下饮料同样含有很高的卡路里：

- 预调咖啡饮料
- 冰沙
- 奶昔
- 巧克力热饮



# 含糖饮料的健康风险

喝含糖饮料，会导致体重上升，并增加罹患 2 型糖尿病、心脏病和蛀牙的风险。体重超标，与高血压、某些癌症和其他健康问题息息相关。



**2 型糖尿病：**会影响身体使用糖分的严重疾病。如果不加以治疗，将导致其他健康问题。



**高血压：**血液流经全身血管时对血管造成过高压力的疾病。高血压会增加罹患心脏病和中风的风险。



**心脏病：**影响血液流向心脏的疾病。心脏病和中风是纽约市的主要死亡原因。

# 含糖饮料广告

为了让成人和儿童购买含糖饮料，饮料公司会：



耗资数亿美元来促销含糖饮料



利用社交媒体、卡通吉祥物、玩具和赠品来销售产品



利用电影、电视节目和名人来推广产品

饮料公司意图让您认为，只要坚持运动且饮食健康，就可以放心饮用含糖饮料。但是，**即便一份含糖饮料，其中添加的糖分也会让您超出每日推荐摄入的卡路里标准。**

# 促进健康温馨提示



避免喝含糖饮料，也不要给儿童饮用。



如果一定要喝含糖饮料，请选择小分量，以尽可能摄入更少的空卡路里。



查看“营养成分表”标签，避免喝添加了玉米糖浆、浓缩甘蔗汁、蜂蜜或糖浆等糖分的饮料。



放弃含糖饮料，选择：

- 喝白水或苏打水，并利用水果、蔬菜或草药增加风味。
- 食用整个水果，不要喝果汁。
- 喝不加糖的咖啡和茶。

# 来源

## 连接



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

## 如需了解更多信息

访问 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 并搜索  
**sugar drinks** (含糖饮料)

## 接收最新的《健康公报》

发送电子邮件至  
[healthbulletins@health.nyc.gov](mailto:healthbulletins@health.nyc.gov)



访问 [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs) 以查看更多语言版本的健康公报和其他已翻译的健康信息。您有权选择适合自己的语言服务。所有纽约市卫生局办事处和诊所都提供这些免费服务。