

Bwason Sikre



Bilten Sante

Ale sou sitwèb nyc.gov/health pou wè tout Bilten Sante yo.
Rele **311** pou mande kopi gratis.

NYC
Health

Bwason Sikre

- Bwason sikre yo se bwason yo ajoute sik nan yo. Sa gen ladan kola, te sikre, ak bwason espò, bwason enèji, ak ji.
- Bwason sikre yo gen anpil kalori vid epi yo gen yon ti kras valè nitrisyonèl oswa anyen menm.
- Yon boutèy kola 20 ons ka gen plis pase 70 gram sik ki ajoute sou li - sa se plis pase 250 kalori vid.

Bwason sa yo gen anpil kalori tou:

- Bwason kafe blennde
- Esmouti (smoothie)
- Lèt frape (milkshake)
- Chokola cho



Risk Bwason Sikre pou Lasante

Lè ou bwè bwason sikre, sa ka lakòz ou gen dyabèt tip 2, maladi kè, twou nan dan ak pran pwa. Gen yon lyen ant moun ki peze twòp pwa ak ipètansyon, kèk kansè, ak lòt pwoblèm sante.



Dyabèt Tip 2: yon maladi grav ki afekte kijan kò ou itilize sik. Si yo pa trete li, li ka bay lòt pwoblèm sante.



Ipètansyon: yon pwoblèm sante kote fòs san k ap pase nan veso sangan ou yo twò wo. Ipètansyon ogmante risk pou maladi kè ak konjesyon serebral.



Maladi kè: pwoblèm sante ki afekte fason san koule nan kè a. Maladi kè ak konjesyon serebral fè pati rezon plis moun mouri nan Vil New York.

Piblisite Bwason Sikre

Pou fè granmoun ak timoun achte bwason sikre, konpayi bwason yo:



Depanse plizyè santèn milyon dola pou fè pwomosyon bwason sikre yo



Sèvi ak medya sosyal, maskòt desinen, jwèt ak kado pou vann pwodwi yo



Sèvi ak sinema, pwogram televizyon ak atis pou voye pwodwi yo monte

Konpayi bwason vle ou kwè bwason sikre yo pa yon danje si ou fè egzèsis epi ou manje byen, men **menm yon grenn bwason sikre ka fè ou depase limit ki rekòmande pa jou pou kalori ki soti nan sik yo ajoute.**

Konsèy pou w ka pi Anfòm



Evite bwason ki sikre epi pa bay timoun yo.



Si w ap bwè yon bwason ki sikre, pa bwè anpil pou w ka bwè mwens kalori vid.



Tcheke etikèt Enfòmasyon sou Nitrisyon yo epi evite bwason yo ajoute sik ladan tankou siwo mayi, ji kann evapore, siwomyèl oswa melas.



Men kisa pou ou fè tan pou ou bwè bwason sikre:

- Bwè dlo oswa dlo mineral gazez, epi ajoute fwi, legim, oswa fèy pou bay li gou.
- Manje fwi tan pou ou bwè ji.
- Mande kafe ak te san sik.

Resous

Konekte



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Jwenn Plis Enfòmasyon

Ale sou sitwèb **nyc.gov/health** epi chèche **sugary drinks** (bwason sikre)

Resevwa Dènye Bilten Sante

Voye yon imèl bay
healthbulletins@health.nyc.gov



Ale sou sitwèb **nyc.gov/health/pubs** pou jwenn Bilten Sante sa a nan lòt lang ak lòt materyèl sante ki tradui. Ou gen dwa pou resevwa sèvis yo nan lang ou. Sèvis sa yo gratis nan tout biwo ak klinik Depatman Sante Vil New York.