

# شکر آمیز مشروبات



**NYC**  
Health

## خبرنامہ صحت

سبھی خبرنامہ صحت دیکھنے کے لیے [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ملاحظہ کریں۔  
مفت کاپیاں منگانے کے لیے 311 پر کال کریں۔

## شکر آمیز مشروبات

- شکر آمیز مشروبات وہ مشروبات ہیں جن میں شکر ملائی گئی ہے۔ ان میں سوڈا، میٹھی بنائی ہوئی چائے، اور اسپورٹس، انرجی اور جوس والے مشروبات شامل ہیں۔
- شکر آمیز مشروبات میں خالی کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں اور ان میں تغذیاتی قدر نہیں ہوتی ہے یا کم ہوتی ہے۔
- سوڈا کین کے 20 اونس کی ایک بوتل میں 70 گرام سے زائد اضافی شکر ہوتی ہے - جو 250 خالی کیلوریز سے زیادہ ہے۔

### ان مشروبات میں کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں:



- کافی ملائی ہوئی مشروبات
- کچوریاں
- ملک شیک
- ہاٹ چاکلیٹ

## شکر آمیز مشروبات کے صحت سے متعلق خطرات

شکر آمیز مشروبات پینا ٹائپ 2 ذیابیطس، دل کے مرض، (دانتوں کی) سڑن اور وزن میں اضافے کا سبب بن سکتے ہیں۔ زائد وزن کا ربط تیز فشار خون، کچھ کینسرز اور صحت کے دیگر عوارض سے ہے۔

**ٹائپ 2 ذیابیطس:** ایک سنگین مرض جو آپ کے جسم کے ذریعہ شکر کے استعمال کے طریقے کو متاثر کرتا ہے۔ اگر بغیر علاج کیے چھوڑ دیا جائے تو یہ صحت کے دیگر مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔



**تیز فشار خون:** ایک کیفیت جس میں آپ کے خون کی شریانوں میں گردش کرنے والے خون کی قوت کافی زیادہ ہوتی ہے۔ تیز فشار خون دل کے مرض اور فالج کے خطرے کو بڑھا دیتا ہے۔



**دل کا مرض:** وہ کیفیات جو دل میں خون کی روانی کو متاثر کرتی ہیں۔ دل کا مرض اور فالج نیو یارک سٹی میں موت کی سر فہرست وجوہات میں سے ہیں۔



# شکر آمیز کے اشتہارات

بالغوں اور بچوں کو شکر آمیز مشروبات خریدنے پر مجبور کرنے کے لیے، مشروبات والی کمپنیاں:

شکر آمیز مشروبات کی تشہیر کرنے پر سیکڑوں ملین ڈالر خرچ کرتی ہیں



اپنے پروڈکٹس کو بیچنے کے لیے سوشل میڈیا، کارٹون والے شگون، کھلونے اور ترغیبات کا استعمال کرتی ہیں



اپنے پروڈکٹس کو بڑھاوا دینے کے لیے فلمیں، TV شو اور مشہور شخصیات کا استعمال کرتی ہیں



مشروبات والی کمپنیاں آپ کو یہ سوچنے پر مجبور کرنا چاہتی ہیں کہ اگر آپ ورزش کرتے اور صحت بخش انداز میں کھاتے ہیں تو شکر آمیز مشروبات عمدہ ہیں لیکن ہر ایک شکر آمیز مشروب آپ کو اضافی شکر سے ماخوذ کیلوریز کے مدنظر یومیہ تجویز سے اوپر پہنچا سکتا ہے۔

# ایک صحتمند تر "آپ" کے لیے تجاویز

شکر آمیز مشروبات سے پرہیز کریں اور انہیں بچوں کو نہ دیں۔



اگر آپ کبھی شکر آمیز مشروب لے لیں تو چھوٹا پیمانہ منتخب کریں تاکہ آپ کمتر خالی کیلوریز پیئیں۔



تغذیاتی حقائق کا لیبل چیک کریں اور اضافی شکر والے مشروبات جیسے مکئی کے شربت، تبخیر کردہ کین کے جوس، شہد یا شیرہ سے پرہیز کریں۔



شکر آمیز مشروبات تلاش کرنے کے بجائے:



- پانی یا معدنی پانی پیئیں اور ذائقے کے لیے پھل، سبزیوں یا جڑی بوٹیاں شامل کریں۔
- جوس پینے کے بجائے سالم پھل کھائیں۔
- بغیر شکر والی کافی اور چائے مانگیں۔

## وسائل

رابطہ کریں



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

ملاحظہ کریں [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) اور تلاش کریں  
sugary drinks (شکر آمیز مشروبات)

مزید جانیں

ای میل [healthbulletins@health.nyc.gov](mailto:healthbulletins@health.nyc.gov)

تازہ ترین ہیلتھ بلیٹن  
وصول کریں

دوسری زبانوں میں اس ہیلتھ اور صحت سے متعلق دوسرے ترجمہ کردہ مواد کے لے ملاحظہ کریں  
[nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs)۔ اپنی زبان میں خدمات حاصل کرنا آپ کا حق ہے۔ یہ خدمات نیو یارک سٹی  
محکمہ صحت کے سبھی دفاتر اور کلینکوں پر مفت دستیاب ہیں۔

