

# 알고 계셨습니까?

첨가당류를 지나치게 많이 먹으면 이형 당뇨병이 생기고 체중이 증가할 수 있습니다.

하루를 이 건강한 옵션으로 채워보세요.

신선한 채소



물과 탄산수



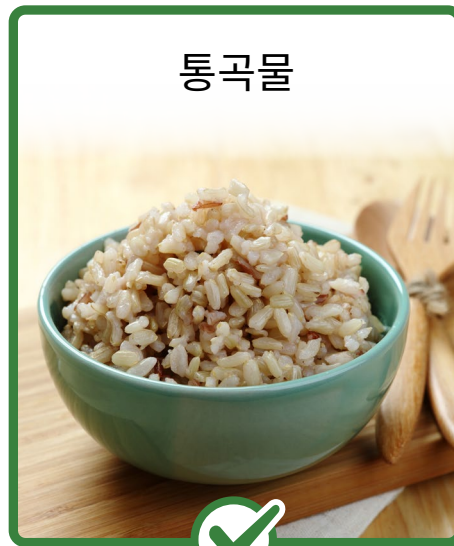
신선한 과일



콩, 견과류와 씨앗



통곡물



해산물



자세한 정보는 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 에서 "healthy eating" (건강한 식습관) 을 검색하거나 [myplate.gov](https://myplate.gov) 에 방문하세요.