

# মিষ্টি পানীয়



## স্বাস্থ্য বুলেটিন

সব স্বাস্থ্যবুলেটিনগুলি দেখার জন্য [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) -দেখুন।  
বিনামূল্যের প্রতিলিপিসমূহ অর্ডার দেওয়ার জন্য 311 নম্বরে ফোন করুন।

**NYC**  
Health

# মিষ্টি পানীয়

- মিষ্টি পানীয় হল বেশি চিনি যুক্ত পানীয়। সেগুলির মধ্যে আছে সোডা, মিষ্টি দেওয়া চা, এবং স্পোর্টস, এনার্জি ও জুস পানীয়।
- মিষ্টি পানীয়গুলি পুষ্টি বিহীন ক্যালোরিতে ভরপুর এবং সেগুলিতে পুষ্টিকর কিছু থাকে না বা খুব কমই কিছু থাকে।
- প্রতি 20-আউন্স সোডার বোতলে 70 গ্রামের বেশি চিনি মিশানো থাকে - যেটি 250 পুষ্টি বিহীন ক্যালোরির থেকেও বেশি।

## এই পানীয়গুলিতেও ক্যালরির পরিমাণ খুব বেশি:

- মিশ্র কফি পানীয়
- স্মুদিস
- মিল্কসেক
- হট চকোলেট



# মিষ্টি পানীয়ের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত ঝুঁকিসমূহ

মিষ্টি পানীয় পান করার ফলে টাইপ 2 ডায়াবেটিস, হার্টের অসুখ, ক্যান্সিস এবং ওজন বেড়ে যেতে পারে। অতিরিক্ত ওজন উচ্চ রক্তচাপ, কয়েক ধরণের ক্যান্সার এবং অন্যান্য শারীরিক অসুস্থতার সাথে সম্পর্কিত।



**টাইপ 2 ডায়াবেটিস:** একটি গুরুতর অসুখ যা আপনার শরীর কীভাবে চিনি কে ব্যবহার করবে সেটিকে প্রভাবিত করে। যদি এর চিকিৎসা না করানো হয় তাহলে এর ফলে অন্যান্য শারীরিক সমস্যা হতে পারে।



**উচ্চ রক্তচাপ:** একটি অসুখ যেখানে আপনার ধমনীর মধ্য দিয়ে প্রবাহমান রক্তের গতি খুব উচ্চ থাকে। উচ্চ রক্তচাপ হার্টের রোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ায়।



**হৃদরোগ:** একটি অসুখ যা হৃদপিণ্ডের দিকে রক্তের গতিতে ক্ষতিগ্রস্ত করে। নিউ ইয়র্ক সিটিতে হৃদরোগ এবং স্ট্রোক হল মৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারণ।

# মিষ্টি পানীয়ের বিজ্ঞাপন

বড় ও ছোটদের মিষ্টি পানীয়সমূহ ক্রয় করাবার জন্য, পানীয় প্রস্তুতকারক কোম্পানীগুলি:



মিষ্টি পানীয়ের বিক্রয় বাড়াবার জন্য কোটি কোটি ডলার খরচ করে



তাদের পণ্যগুলি বিক্রয় করার জন্য সোশ্যাল মিডিয়া, কার্টুন ম্যাসকট, খেলনা এবং উপহার ব্যবহার করে



তাদের পণ্যগুলির বিক্রয় বাড়াবার জন্য সিনেমা, টিভি শো এবং বিখ্যাত ব্যক্তিদের ব্যবহার করে

পানীয় প্রস্তুতকারক কোম্পানিগুলি আপনাকে বোঝায় যে আপনি নিয়মিত শরীরচর্চা করলে মিষ্টি পানীয়গুলি ক্ষতিকারক নয়, কিন্তু **এমনকি একটি মিষ্টি পানীয়ে**র মধ্যে থাকা অতিরিক্ত চিনি আপনার দৈনন্দিন সুপারিশকৃত ক্যালোরির মাত্রা ছাড়িয়ে দিতে পারে।

# আপনার সুস্বাস্থ্যের জন্য পরামর্শ সমূহ



মিষ্টি পানীয় এড়িয়ে চলুন এবং বাচ্চাদের সেগুলি দেবেন না।



আপনি মিষ্টি পানীয় পান করতে চাইলে, অল্প পরিমাণ বেছে নিন যাতে আপনি অল্প পরিমাণ পুষ্টি বিহীন ক্যালোরি পান করেন।



পুষ্টি বিষয়ক তথ্যের লেবেল (nutrition facts label) পরীক্ষা করুন এবং কর্ন সিরাপ, গাঢ় আখের রস, মধু বা গুড় যুক্ত পানীয়গুলির মত বেশি মিষ্টি পানীয়গুলি এড়িয়ে চলুন।



একটি মিষ্টি পানীয় পান করার পরিবর্তে:

- জল বা সোডা মিশ্রিত জল পান করুন, এবং স্বাদ ও গন্ধের জন্য ফল, শাকসবজি বা ভেষজ মেশান।
- জুস পান করার পরিবর্তে গোটা ফল খান।
- চিনি ছাড়া কফি বা চায়ের অনুরোধ করুন।

# সংস্থানসমূহ

## সংযোগ করা



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

## আরো জানুন

ভিজিট করুন [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) এবং  
**sugary drinks** (মিষ্টি পানীয়) অনুসন্ধান করুন

## সর্বশেষ স্বাস্থ্য বুলেটিন গ্রহণ করুন

[healthbulletins@health.nyc.gov](mailto:healthbulletins@health.nyc.gov) এ ইমেল করুন



এই স্বাস্থ্য বুলেটিনের অতিরিক্ত ভাষা ও অন্যান্য অনুবাদ করা স্বাস্থ্যসামগ্রীর জন্য [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs) -দে খুন। আপনার নিজের ভাষায় পরিশেবা পাওয়ার অধিকার আপনার আছে। নিউইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্যবিভাগের সব অফিস এবং ক্লিনিকে এই পরিশেবাগুলি বিনামূল্যে পাওয়া যায়।