

당분이 함유된 음료



당분이 함유된 음료

- 당분이 함유된 음료란 첨가당이 든 음료수를 뜻합니다. 여기에는 소다, 가당 차, 스포츠 음료, 에너지 음료, 주스 음료가 포함됩니다.
- 당분이 함유된 음료는 공 칼로리가 높고 영양가는 전혀 또는 거의 없습니다.
- 20온스 소다 한 병은 70g이 넘는 첨가당을 포함할 수 있으며, 그 열량은 250 공 칼로리가 넘습니다.

다음과 같은 음료도 칼로리가 높습니다.

- 블렌드 커피 음료
- 스무디
- 밀크셰이크
- 핫초코



당분이 함유된 음료로 인한 건강상 위험

당분이 함유된 음료를 마시면 2형 당뇨병, 심장병, 충치 및 체중 증가로 이어질 수 있습니다. 과체중은 고혈압, 몇몇 암 질환 및 기타 건강 문제와 관련이 있습니다.



2형 당뇨병: 우리 몸에서 당류를 어떻게 사용하느냐에 영향을 주는 심각한 질병입니다. 치료하지 않고 방치하면 다른 건강 문제로 이어질 수 있습니다.



고혈압: 혈관을 흐르는 혈액의 압력이 너무 높은 질환입니다. 고혈압은 심장병과 뇌졸중의 위험성을 높입니다.



심장병: 혈액이 심장으로 흐르는 데 영향을 주는 질환입니다. 심장병과 뇌졸중은 뉴욕시에서 주된 사망 발생 원인으로 꼽힙니다.

건강정보지

모든 건강 정보지를 보려면 nyc.gov/health를 방문하십시오.
무료 사본을 원하시면 311번으로 전화하세요.

당분이 함유된 음료에 관한 광고

음료 회사가 성인과 아동에게 당분이 함유된 음료를 구매하도록 하는 방법은 다음과 같습니다.



당분이 함유된 음료를 홍보하는 데 수억 달러를 씁니다.



제품을 판매하기 위해 소셜 미디어, 만화 마스크트, 장난감 및 증정품을 이용합니다.



영화, TV 프로그램, 유명인을 통해 제품을 권합니다.

음료 회사는 귀하가 운동과 건강한 식생활을 하면 당분이 함유된 음료를 마셔도 괜찮다고 생각하길 바라지만, **당분이 함유된 음료는 한 캔만 마셔도 첨가당으로 인해 일일 권장량 한도를 넘는 칼로리를 섭취할 수 있습니다.**

더욱 건강한 나를 위한 팁



당분이 함유된 음료를 피하고 아이들에게 주지 않습니다.



당분이 함유된 음료를 마신다면 소량을 선택해 공 칼로리의 섭취를 줄입니다.



영양 성분표를 확인하고 옥수수 시럽, 건조 사탕수수즙, 꿀 또는 당밀과 같은 첨가당이 들어간 음료를 피합니다.



당분이 함유된 음료를 마시는 대신 다음과 같이 합니다.

- 물이나 탄산수를 마시고 과일, 채소 또는 허브를 더해 맛을 냅니다.
- 주스 대신 과일 자체를 먹습니다.
- 설탕을 넣지 않은 커피와 차를 주문합니다.

자원

커넥트



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

더 알아보기

nyc.gov/health를 방문해 **sugary drinks**(당분이 함유된 음료)를 검색

최신 건강정보지를 받아보십시오

healthbulletins@health.nyc.gov로 이메일 전송



이 건강 정보지 및 기타 번역된 건강 자료를 추가 언어로 보려면 nyc.gov/health/pubs를 방문하십시오. 귀하의 언어로 서비스를 받을 권리가 있습니다. 이 서비스는 모든 뉴욕시 보건부 사무소 및 클리닉에서 무료로 제공됩니다.