

«Вестник здоровья»

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ Г. НЬЮ-ЙОРКА

№ 103 в серии бюллетеней по наиболее актуальным вопросам здравоохранения для жителей г. Нью-Йорка

Нью-Йоркская вода Пейте вволю

Ноль калорий

Полезная

Вкусная

Без сахара

Чистая



Пейте больше воды

1. Выпивайте стакан воды каждое утро.

Это поможет вам проснуться и придаст бодрости.

2. Выпивайте по стакану при каждом приеме пищи.

Если вы пьете воду во время еды (или за полчаса до нее), вам проще не съесть лишнего.

3. Носите с собой многоразовую бутылку с водой.

Набрать воду можно в любом питьевом фонтанчике или в кране.

4. Когда вам хочется пить, пейте побольше воды.

Когда вы начинаете чувствовать жажду, вашему организму срочно нужна вода. Выпейте чуть больше, чтобы чувство жажды не вернулось сразу же.

5. Пейте воду, когда занимаетесь спортом или фитнесом.

Во избежание обезвоживания пейте воду до начала физической активности. Закончив, выпейте еще.

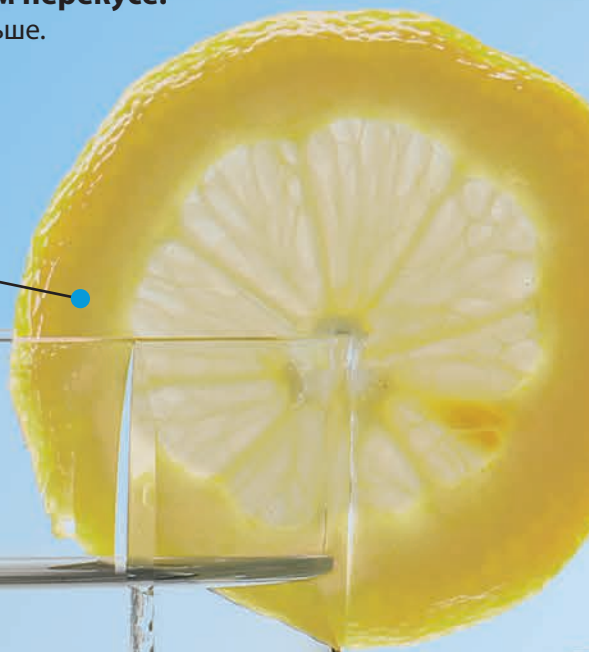
6. Пейте воду, чтобы охладиться.

Это работает и в жаркую, и во влажную погоду.

7. Пейте воду при каждом перекусе.

Это помогает съесть меньше.

Хороша
с ЛИМОНОМ



Сравнение воды с другими напитками

- **Сладкие напитки.** Разница колоссальная! (См. таблицу ниже.)
- **Диетические (без содержания сахара)** газированные напитки не содержат калорий, но вода утоляет жажду лучше.
- **Кофе и чай** хороши, но только если в них не слишком много сахара. Старайтесь пить кофе и чай «без ничего» или попробуйте заменитель сливок с низким содержанием жира и сахарозаменитель без калорий.
- **Спортивные напитки** часто содержат столько калорий, сколько и сладкие, причем в большинстве есть натрий. Вода полезнее.
- **Фруктовые соки** — более здоровый выбор, чем сладкие напитки, но в них очень много калорий. Целые свежие фрукты лучше: в них есть клетчатка, которой нет в соке. Маленьким детям нежелательно пить больше 110 граммов фруктового сока в день. Для утоления жажды им лучше пить молоко или воду.
- **Молоко** — тоже прекрасный вариант. Во избежание набора веса почти всем людям старше двух лет желательно пить обезжиренное или однопроцентное молоко, а не цельное.

Нью-йоркская вода

Хороша
со льдом

Никаких
пятен



- Некоторым детям, которые привыкли пить бутилированную воду, кажется, что вода из-под крана в Нью-Йорке невкусная.
- Многие люди, которые переехали в Нью-Йорк из других регионов, где пить воду из-под крана небезопасно, считают, что в Нью-Йорке водопроводную воду тоже пить не стоит.
- *Это неправда!* Нью-йоркская вода, прямо из-под крана или продаваемая в бутылках, — чистая, безопасная и, как говорят многие, самая вкусная в мире .

Хороша
в дороге

Хороша
просто так

Дополнительная информация

- **Департамент здравоохранения и психической гигиены г. Нью-Йорка:** посетите сайт nyc.gov/health или позвоните по номеру 311
- **Департамент защиты окружающей среды г. Нью-Йорка:** посетите сайт nyc.gov/dep или позвоните по номеру 311

ПОЗВОНИТЕ
ПО НОМЕРУ
311

Получите любой номер «Вестника здоровья»

Для просмотра всех номеров «Вестника здоровья» перейдите на сайт nyc.gov и введите в строку поиска [Health Bulletins](#) (Вестник здоровья).

Чтобы подписаться на бесплатную рассылку по электронной почте, посетите сайт nyc.gov/health/email.



Нью-йоркская вода: чистая, безопасная и вкусная.

- Только в пяти городах США вода столь чистая и свежая, что ее обычно не нужно фильтровать. Один из таких городов — Нью-Йорк!
- Нью-йоркская вода из-под крана на вкус точно не хуже бутилированной. А может, и лучше. И во много раз дешевле.

Пить воду очень полезно.

- Это помогает сбросить вес.
- Это предотвращает образование камней в почках и инфекции мочевыводящих путей.
- Это дает заряд бодрости.



0 калорий в 340 граммах

0 граммов сахара в 340 граммах

Помогает предотвратить кариес

340 граммов стоят меньше цента, а то и вовсе ничего!

Не содержит натрия

0 калорий = никакой прибавки в весе

150 калорий в 340 граммах

9 ложек сахара в 340 граммах

Способствует развитию кариеса, особенно у детей и подростков

Стоит около 1 доллара за 340 граммов

Содержит натрий, который способствует повышению кровяного давления

- 1 сладкий напиток в день = 150 калорий в день = 7 килограммов прибавки веса в год
- 2 сладких напитка в день = 14 килограммов прибавки веса в год
- 3 сладких напитка в день... Посчитали?

ВЫПУСК 14, НОМЕР 2

«Вестник здоровья»

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ Г. НЬЮ-ЙОРКА

№ 103 в серии бюллетеней по наиболее актуальным вопросам здравоохранения для жителей г. Нью-Йорка

Департамент здравоохранения и психической гигиены г. Нью-Йорка

Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134



Пейте волю

ПОЗВОНИТЕ
ПО НОМЕРУ
311

Для связи с экстренными службами г. Нью-Йорка (кроме аварийных). Перевод по телефону на более чем 170 языков.