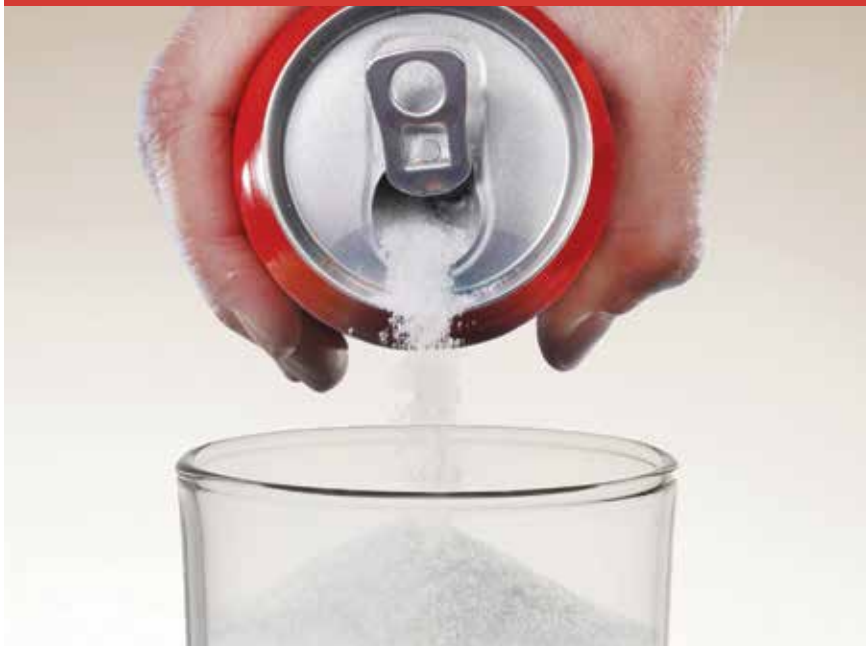


المشروبات السكرية



NYC
Health

النشرة صحية

قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov/health للاطلاع على
النشرات الصحية. اتصل على الرقم 311 لطلب نسخ مجانية.

المشروبات السكرية

- المشروبات السكرية هي مشروبات تضاف إليها مواد سكرية. وهي تتضمن مشروبات المياه الغازية وأنواع الشاي المحلاة والمشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة والعصائر.
- وتكون نسبة السعرات الحرارية الفارغة (منعدمة القيمة الغذائية) مرتفعة في المشروبات السكرية، فتكون القيمة الغذائية لهذه المشروبات منخفضة إن لم تكن منعدمة.
- ويمكن لزجاجة مياه غازية حجمها 20 أونصة أن تحمل ما يزيد عن 70 جرامًا من السكريات المضافة - وهو ما يعادل 250 سعرًا حراريًا فارغًا.

وتكون هذه المشروبات أيضًا عالية في سعراتها الحرارية:



- مشروبات القهوة المخفوقة
- مشروبات السموزي
- الميالك شريك (الحليب المخفوق)
- الشوكولاتة الساخنة

المخاطر الصحية للمشروبات السكرية

قد يؤدي شرب المشروبات السكرية إلى الإصابة بداء السكري من النوع الثاني وأمراض القلب وتجاويف الأسنان وزيادة الوزن. وبصاحب زيادة الوزن المفرطة ارتفاع ضغط الدم وبعض أنواع السرطان والحالات الصحية الأخرى.

داء السكري من النوع الثاني: مرض خطير يؤثر على كيفية استغلال الجسم للسكر. وإذا تُرك دون علاج، فقد يؤدي إلى مشكلات صحية أخرى.



ارتفاع ضغط الدم: حالة تزداد فيها القوة التي يتحرك بها الدم عبر الأوعية الدموية. ويعمل ارتفاع ضغط الدم على زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.



أمراض القلب: حالات تؤثر على تدفق الدم إلى القلب. وتعتبر أمراض القلب والسكتة الدماغية بين الأسباب الرئيسية للوفاة في مدينة نيويورك.



إعلانات المشروبات السكرية

ولإغراء البالغين والأطفال لشراء المشروبات السكرية، تقوم شركات المشروبات بما يلي:

إنفاق مئات ملايين الدولارات على الترويج للمشروبات السكرية



استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والشخصيات الكرتونية والدمى والهدايا لبيع منتجاتها



استخدام الأفلام السينمائية والبرامج التلفزيونية والاستعانة بالمشاهير للترويج لمنتجاتهم



تريد شركات المشروبات منك أن تفكر بأن المشروبات السكرية غير ضارة لك إذا مارست الرياضة وتناولت غذاءً صحيًا، ولكن مشروبًا سكريًا واحدًا يكفي ليجعلك تتجاوز الحد اليومي الذي يُنصح به للسعرات الحرارية المستفادة من السكريات المضافة.

نصائح للاستمتاع بصحة أفضل

تجنّب المشروبات السكرية ولا تقم بإعطائها إلى الأطفال.



إذا كان لديك مشروبٌ سكري، فاختر حجمًا صغيرًا لتقليل ما تتناوله من سعرات حرارية فارغة.



تحقق من ملصق الحقائق الغذائية وتجنّب المشروبات المضاف لها السكر مثل شراب الذرة أو عصير القصب المبخر أو العسل أو دبس السكر.



بدلاً من تناول مشروب سكري:



- اشرب الماء أو المياه الغازية، وقم بإضافة الفواكه أو الخضراوات أو الأعشاب لإضفاء النكهة.
- تناول ثمرات فاكهة كاملة بدلاً من شرب العصائر.
- اطلب الشاي والقهوة بدون سكر.

الموارد

تواصل معنا

@nychealthy 

nychealth 

@nychealthy 

قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov/health
وابحث عن **sugary drinks** (المشروبات السكرية)

تعرف على المزيد

البريد الإلكتروني

healthbulletins@health.nyc.gov

تلقتني أحدث النشرات
الصحية

قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov/health/pubs للحصول على هذه النشرة الصحية بلغات إضافية وغير هامن
المواد الصحية المترجمة. لديك الحق في الحصول على الخدمات بلغتك. هذه الخدمات مجانية في جميع مكاتب
New York City Health Department (إدارة الصحة بمدينة نيويورك) وعياداتها.

