

당분이 함유된 음료



건강정보지

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

NYC
Health

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 사용하는가에 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.

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 마스코트, 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.