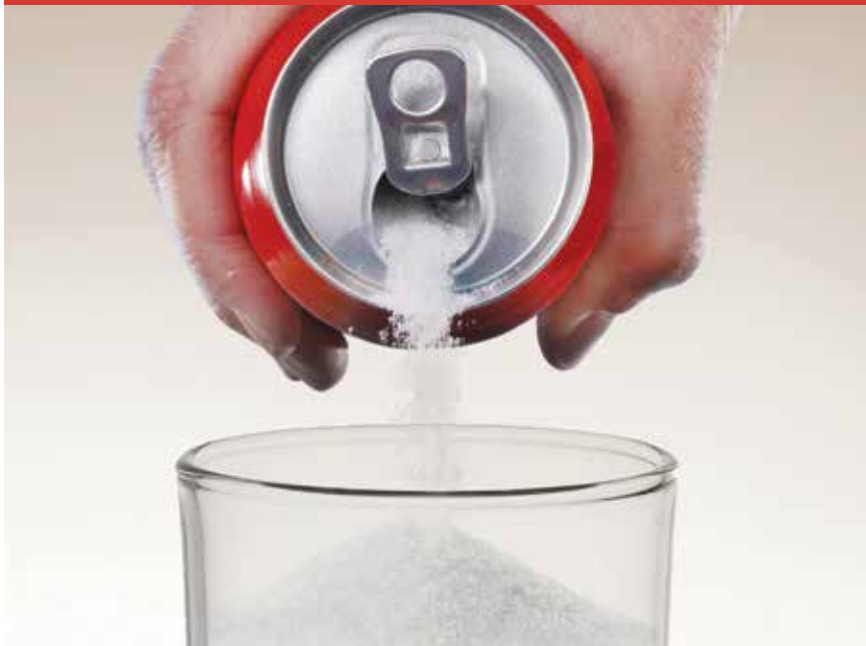


צוקערדיגע געטראנקען



NYC
Health

העלט בולעטין

באזוכט nyc.gov/health צו זען אלע העלט בולעטינען.

רופט **311** צו באשטעלן אומזיסטע קאפיעס.

צוקערדיגע געטראנקען

- צוקערדיגע געטראנקען זענען געטראנקען מיט צוגעלייגטע צוקער. דאס רעכנט אריין סאדע, זיסע טיי, און ספארטס, ענערגיע און זאפט געטראנקען.
- צוקערדיגע געטראנקען האבן אסאך ליידגע קאלאריעס און האבן ווייניג אדער בכלל נישט קיין נערונג ווערד.
- איין 20-אונסיגע פלעשל סאדע קען אנטהאלטן איבער 70 גראם צוגעלייגטע צוקער - דאס איז איבער 250 ליידגע קאלאריעס.

די פאלגנדע געטראנקען האבן אויך אסאך קאלאריעס:



- בלענדעד קאווע געטראנקען
- סמודיס
- מילקשעיקס
- הייסע שאקאלאדע

געזונטהייט ריזיקעס פון צוקערדיגע געטראנקען

טרינקען צוקערדיגע געטראנקען קען פירן צו טייפ 2 צוקער קראנקהייט, הארץ קראנקהייט, לעכער אין די ציין און צונעמען וואג. איבערוואג איז פארבינדן מיט הויכע בלוט דרוק, געוויסע קענסערס און אנדערע געזונטהייט צושטאנדן.

טייפ 2 צוקער קראנקהייט: אן ערנסטע קראנקהייט וואס אפעקטירט ווי אזוי אייער קערפער נוצט צוקער. אויב עס בלייבט אומבאהאנדלט, קען עס פירן צו אנדערע געזונטהייט פראבלעמען.



הויכע בלוט דרוק: א צושטאנד ווי דער קראפט פונעם בלוט וואס לויפט דורך אייערע אדערן איז צו שטארק. הויכע בלוט דרוק הייבט די ריזיקע פון הארץ קראנקהייט און סטראוק.



הארץ קראנקהייט: א צושטאנד וואס אפעקטירט דעם בלוט פלוס צום הארץ. הארץ קראנקהייט און סטראוק זענען צווישן די גרעסטע אורזאכן פון טויט אין ניו יארק סיטי.



צוקערדיגע געטראנקען רעקלאמעס

כדי צו מאכן ערוואקסענע און קינדער קויפן צוקערדיגע געטראנקען, טוען געטראנק פירמעס:

אויסגעבן הונדערטער מיליאנען דאלארן אויף פראפאגאנדע פאר צוקערדיגע געטראנקען



נוצן שאסעל מידיע, קארטון מעסקאטס, שפילציג און אומזיסטע פראדוקטן כדי צו פארקויפן זייערע פראדוקטן



נוצן מואוויס, TV שאוס און סעלעבריטיס צו שטופן זייערע פראדוקטן



געטראנק פירמעס ווילן אז איר זאלט מיינען אז צוקערדיגע געטראנקען זענען בסדר אויב איר מאכט איבונגען און עסט געזונט, אבער אפילו איין צוקערדיגע געטראנק קען אייך מאכן איבער-דיימאס פונעם טעגליכן רעקאמענדירטן גרעניץ פון קאלאריעס פון צוגעלייגטע צוקער.

פארמיידט צוקערדיגע געטראנקען און גיט דאס נישט פאר קינדער.



אויב איר האט יא א צוקערדיגע געטראנק, וועלט אויס א קליינע מאס כדי איר זאלט טרינקען ווייניגער לידיגע קאלאריעס.



באקוט גוטרישאן פאקטן לעיבל ס און פארמיידט געטראנקען מיט צוגעלייגטע צוקער אזוי ווי קארן סירופ, אויסגעוועפטע קעין זאפט, האניג אדער מאלעסעס.



אנשטאט נעמען א צוקערדיגע געטראנק:



- טרינקט וואסער אדער סעלצער, און לייגט צו פרוכט, גרינצייג אדער הערבס צום טעם.
- עסט גאנצע פרוכט אנשטאט טרינקען זאפט.
- בעט קאווע און טיי אן קיין צוקער.

ריסאורסעס

פארבינדט זיך

@nychealthy



nychealth



@nychealthy



באזוכט **nyc.gov/health** און זוכט

sugary drinks (צוקערדיגע געטראנקען)

לערנט מער

אימעיל'ט **healthbulletins@health.nyc.gov**

באקומט די לעצטע
העלט-בולעטינס

באזוכט **nyc.gov/health/pubs** פאר נאך שפראכן פונעם העלט בולעטיון, און פאר אנדערע איבערגעזעצטע געזונטהייט מאטעריאלן. איר האט די רעכט צו באקומען סערוויסעס אין אייער שפראך. די סערוויסעס זענען אומזיסט ביי אלע ניו יארק סיטי העלט דעפארטמענט אפיסעס און קליניקס.

