

# Napoje słodzone



## Biuletyn dot. zdrowia

Odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health), aby zobaczyć wszystkie Biuletyny dot. zdrowia.

Zadzwoń pod nr **311** w celu zamówienia bezpłatnych kopii.

**NYC**  
Health

# Napoje słodzone

- Napoje słodzone to napoje z dodatkiem cukru. Obejmują one napoje gazowane, słodzone herbaty i napoje sportowe, energetyczne i owocowe.
- Napoje słodzone zawierają dużo pustych kalorii i zerową lub niską wartość odżywczą.
- Butelka napoju gazowanego o pojemności 0,5 l może zawierać ponad 70 gramów dodatkowego cukru – to ponad 250 pustych kalorii.

## **Poniższe napoje również zawierają dużo kalorii:**

- Mieszane napoje kawowe
- Koktajle
- Koktajle mleczne
- Gorąca czekolada



## Zagrożenia dla zdrowia wynikające z picia słodzonych napojów

Picie napojów słodzonych może prowadzić do cukrzycy typu 2, chorób serca, próchnicy oraz wzrostu masy ciała. Nadmierna masa ciała jest powiązana z wysokim ciśnieniem krwi, niektórymi nowotworami oraz innymi schorzeniami.



**Cukrzyca typu 2:** poważna choroba, która wpływa na sposób wykorzystania cukru przez organizm. Nieleczona może prowadzić do innych problemów zdrowotnych.



**Wysokie ciśnienie krwi:** schorzenie, w którym siła przepływu krwi przez naczynia krwionośne jest zbyt wysoka. Wysokie ciśnienie krwi zwiększa ryzyko chorób serca i udaru.



**Choroba serca:** schorzenie, które wpływa na dopływ krwi do serca. Choroba serca i udar są głównymi przyczynami zgonów w mieście Nowy Jork.

# Reklamy napojów słodzonych

Aby zachęcić dorosłych i dzieci do zakupu napojów słodzonych, firmy produkujące napoje:



Wydają setki milionów dolarów na promocję napojów słodzonych



Korzystają z mediów społecznościowych, maskotek postaci z komiksów, zabawek i gadżetów, aby sprzedawać swoje produkty



Korzystają z filmów, programów telewizyjnych oraz celebrytów, aby promować produkty

Firmy produkujące napoje chcą, aby klienci myśleli, że napoje słodzone są zdrowe, jeśli ćwiczysz i zdrowo się odżywasz, jednak **zaledwie jeden napój słodzony może spowodować przekroczenie zalecanego limitu dziennego kalorii dotyczącego dodatkowych cukrów.**

# Porady dotyczące zachowania zdrowia

---



Unikaj słodzonych napojów i nie podawaj ich dzieciom.



Jeśli musisz pić słodzone napoje, wybieraj mniejsze rozmiary opakowań, aby spożywać mniej pustych kalorii.



Sprawdź etykietę z wartościami odżywczymi i unikaj napojów z dodatkiem cukrów, np. syropu kukurydzianego, rafinowanego cukru trzcinowego, miodu i melasy.



Zamiast sięgać po napój słodzony:

- Pij wodę lub wodę gazowaną i dodaj do niej owoce, warzywa lub zioła w celu nadania smaku.
- Jedz całe owoce zamiast pić sok.
- Poproś o kawę i herbatę bez cukru.

# Zasoby

## Połącz się



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

## Dowiedz się więcej

Odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) i wyszukaj hasło **sugary drinks** (napoje słodzone)

## Otrzymaj najnowsze biuletyny dot. zdrowia

E-mail [healthbulletins@health.nyc.gov](mailto:healthbulletins@health.nyc.gov)



Odwiedź stronę [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs) w celu uzyskania dodatkowych wersji językowych tego biuletynu dot. zdrowia oraz innych przetłumaczonych materiałów na temat zdrowia. Masz prawo do usług we własnym języku. Te usługi są bezpłatne we wszystkich biurach i klinikach wydziału zdrowia miasta Nowy Jork.