

# 您知道吗？

摄取过多添加糖可能会导致 2 型糖尿病和体重增加。

请在日常饮食中尝试以下健康选择：

新鲜蔬菜



水和苏打水



新鲜水果



豆类、坚果和种子类



全谷类食品



海鲜



如需了解更多信息，请访问 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 并搜索“**healthy eating**”（健康饮食），或访问 [myplate.gov](https://myplate.gov)。