

Woda z kranu w Nowym Jorku

Czysta, darmowa i zdrowa



NYC
Health

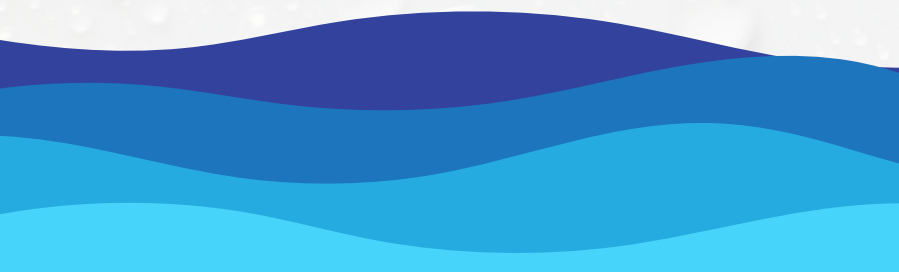
Jak wypada woda z kranu w mieście Nowy Jork w porównaniu z innymi napojami?

- 💧 Słodzone napoje są znacznie mniej zdrowe od wody — aby dowiedzieć się więcej, zobacz tabelę po prawej stronie.
- 💧 Bezcukrowe i dietetyczne napoje gazowane nie mają kalorii, ale woda i tak lepiej zaspokaja pragnienie.
- 💧 Można pić kawę i herbatę, ale niesłodzoną. Pij kawę i herbatę bez mleka i śmietanek lub spróbuj używać śmietanek niskotłuszczowych.
- 💧 Napoje dla sportowców mają często tyle samo kalorii co słodzone napoje gazowane. Większość z nich zawiera sól, który w wysokich dawkach jest niezdrowy. Woda to lepszy wybór.
- 💧 Soki owocowe to zdrowszy wybór od słodzonych napojów gazowanych, ale zawierają dużo kalorii. Zamiast tego dodawaj do wody świeże kawałki owoców — owoce zawierają błonnik, którego brakuje w soku.

Wskazówka: dzieci nie powinny pić więcej niż 4 uncje soku owocowego dziennie.

- 💧 Dobrze jest też pić mleko.

Wskazówka: jeśli wybierasz mleko, uważaj na alergie na różne rodzaje mleka.



Woda z kranu w mieście Nowy Jork jest dobra dla organizmu

- Jeżeli będziesz pić wodę zamiast kalorycznych napojów, takich jak napoje gazowane czy soki, będziesz spożywać mniej cukru, co pomoże Ci schudnąć i poprawić ciśnienie krwi.
- Picie wody sprzyja nawodnieniu i prawidłowej pracy układu moczowego. To z kolei zapobiega powstawaniu kamieni nerkowych oraz zakażeń układu moczowego i pęcherza.
- Picie wody nawilża stawy i zapewnia im amortyzację, dzięki czemu możesz się łatwiej poruszać.
- Niektóre napoje, takie jak kawa i herbata, mogą powodować odwodnienie. Picie wody nawadnia organizm, dzięki czemu stajemy się bardziej czujni i mniej senni.

Wodę z kranu w mieście Nowy Jork można łatwo znaleźć i wypić

- Zapas wody można uzupełnić prosto z kranu — nie trzeba jej filtrować.
- Dobrze jest pić wodę w okresie aktywności, na przykład w drodze do szkoły, pracy czy domu.





Woda z kranu w Nowym Jorku

Zero kalorii na 12 uncji (oz). Zero kalorii oznacza, że woda nie powoduje przyrostu masy ciała.

Zero łyżeczek cukru na 12 uncji

Pomaga zapobiegać próchnicy zębów (ubytkom)

Kosztuje mniej niż centa za 12 uncji. Często można dostać wodę z kranu za darmo.

Bez sodu

Słodzone napoje gazowane

150 kalorii na 12 uncji. Zaledwie jeden słodki napój dziennie może oznaczać 10 funtów przyrostu wagi rocznie.

9 łyżeczek cukru na 12 uncji

Przyczynia się do próchnicy zębów, zwłaszcza u niemowląt, dzieci i nastolatków

Kosztuje około 1,50 USD za 12 uncji

Zawiera sól, który przyczynia się do nadciśnienia tętniczego

Pij więcej wody z kranu w mieście Nowy Jork

Pij szklankę wody co rano. Pomoże Ci to się rozbudzić i dobrze zacząć dzień.

Pij szklankę wody do każdego posiłku i każdej przekąski.

Woda wypita do posiłku bądź przekąski lub 30 minut wcześniej pomaga zapobiegać przejadaniu się. Jeżeli odczuwasz głód, spróbuj napić się wody, zanim coś zjesz. Czasami poczucie głodu tak naprawdę oznacza pragnienie.

Noś ze sobą wielorazową butelkę na wodę. Napęlniaj ją wodą z najbliższej fontanny czy kranu.

Gdy poczujesz pragnienie, napij się wody. Odczucie pragnienia oznacza, że organizm potrzebuje więcej wody. Pijąc wodę, próbuj wypić więcej, niż wydaje Ci się, że potrzebujesz. Dzięki temu będziesz rzadziej odczuwać pragnienie.

Popijaj wodę, gdy jesteś w ruchu. Aby zapobiec odwodnieniu organizmu, pij wodę przed aktywnością fizyczną i po jej zakończeniu.

Pij wodę, aby się ochłodzić. Picie wody pomaga w utrzymaniu niższej temperatury ciała, kiedy jest gorąco lub parno.

Pij wodę zamiast słodzonych napojów. Dodaj owoc, aby nadać wodzie zdrowy smak, albo wybierz wodę gazowaną, jeśli masz ochotę na bąbelki.



Aby uzyskać informacje o tym, jak unikać słodzonych napojów i wybierać zdrowsze alternatywy, a także znaleźć przepisy na wody smakowe, odwiedź stronę **nyc.gov/health** i wyszukaj „**sugary drinks**” (słodzone napoje).

Aby uzyskać więcej informacji o sieci wodociągowej miasta Nowy Jork, odwiedź stronę **nyc.gov/dep** i wyszukaj „**drinking water**” (woda pitna).

