

# 健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 103

## 紐約市自來水 盡情享用

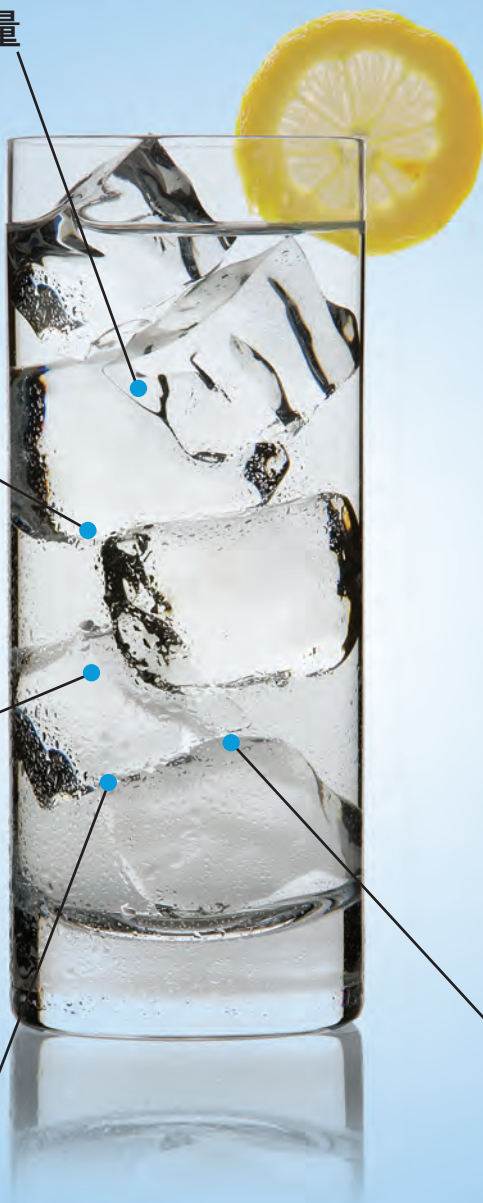
不含任何熱量

健康

可口

不含任何糖份

乾淨



## 增加飲水量

- 1. 每天早晨喝一杯水。**  
幫助您清醒，為一天做好準備。
- 2. 每次用餐時喝一杯水。**  
吃飯時 (或餐前半小時) 喝水可以防止您吃得過多。
- 3. 隨身帶一瓶可再次灌裝的水。**  
可就近從自動供水機和水龍頭加水。
- 4. 口渴時應該增加飲水量。**  
當您開始感覺口渴時，您的身體其實已經需要快速補充水分。  
增加飲水量才不會很快就感到口渴。
- 5. 運動時應喝水。**  
為防止脫水，應在進行運動之前先喝點水。運動完畢後喝更多的水。
- 6. 飲水有助於保持涼爽。**  
天氣熱或潮濕時將非常有效。
- 7. 吃點心時應喝水。**  
這樣可使您減少進食量。

加點花樣，  
風味更佳

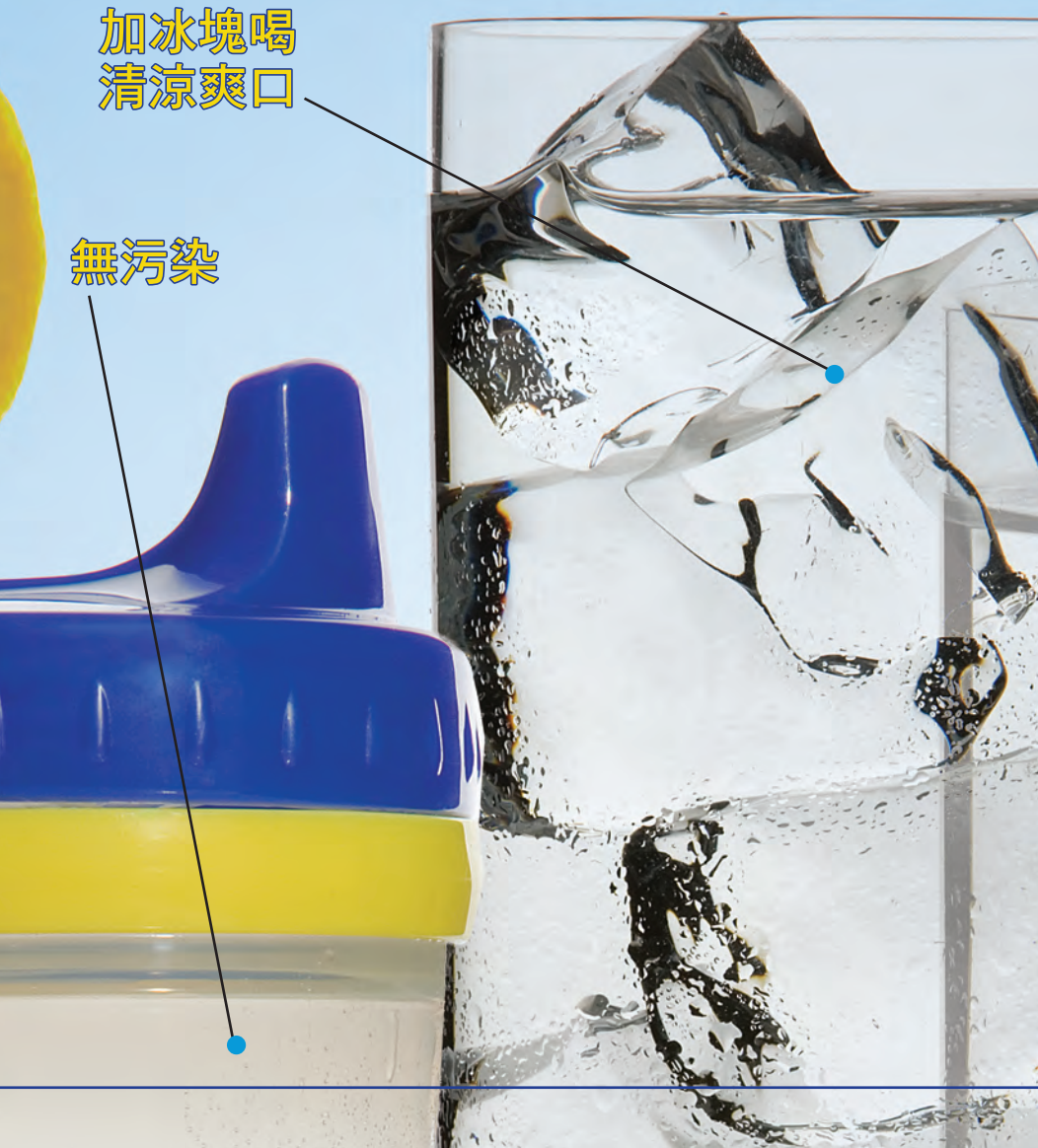


## 水與其他飲料之比較

- **含糖飲料**。天壤之別！（參見圖表。）
- **無糖（節食）汽水**雖然不含熱量，但清水更解渴。
- **咖啡和茶**都可以喝，但不要加糖。喝純咖啡（黑咖啡）或茶，或添加低脂奶精和零卡路里的代糖。
- **運動飲料**和含糖飲料一樣，熱量很高，而且大多還含鹽。水是更好的選擇。
- **果汁**比含糖飲料更健康些，但熱量很高。新鮮的整顆水果比較好，水果含有纖維，而果汁則缺少纖維。幼兒每天飲用的果汁不應超過 4 盎司。幼兒口渴的時候，應該喝牛奶或水。
- **牛奶**也很好。為防止體重增加，幾乎所有兩歲以上的人都應該喝無脂或含脂 1% 的牛奶，不應該喝全脂牛奶。

加冰塊喝  
清涼爽口

無污染





## 紐約市自來水

- 有些孩子是喝瓶裝水長大的，因此得到一個錯誤印象，認為紐約市的自來水不好。
- 有些從世界上其他供水不安全的地區遷居紐約市的人假定紐約市的自來水不可靠。
- **事實並非如此！**紐約市自來水乾淨、安全，而且（許多人都說）無論是從水龍頭接水喝，還是將自來水裝入水瓶備用，紐約市的自來水比其他任何地方的水都好喝。

便於隨身攜帶

直接喝也很棒

### 更多資訊

- **紐約市健康與心理衛生局：**  
請造訪 [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) 或撥 311
- **紐約市環保局：**  
請造訪 [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) 或撥 311

請撥  
311

如需任何一期的《健康公報》

如需所有《健康公報》，請造訪 [nyc.gov](http://nyc.gov) 並搜尋 **Health Bulletins** (健康公報)。

如需免費的電子郵件訂閱，請造訪 [nyc.gov/health/email](http://nyc.gov/health/email)



## 紐約市自來水乾淨、安全、可口。

- 在美國，只有五個城市的水如此乾淨新鮮，大多不需要過濾。紐約市是其中之一！
- 紐約市自來水和瓶裝水的味道一樣好，甚至更好，— 但價格遠遠低於瓶裝水。

## 喝水有利於健康。

- 可幫助您減輕體重。
- 可防止腎結石和尿道感染。
- 可幫助您保持頭腦清醒。



紐約市自來水



含糖汽水

每 12 盎司含熱量：0

每 12 盎司含糖：0

有利於防止齲齒

每 12 盎司不到 1 美分，— 而且  
喝水常常是不用花錢的！

無鹽

0 熱量 = 無體重增加

每 12 盎司含熱量：150

每 12 盎司含糖：9

引起蛀牙，尤其是兒童和青少年

每 12 盎司約為 1 美元

含鹽，可能引起高血壓

- 每天 1 罐含糖飲料 = 每天 150 卡額外的熱量 = 每年體重增加 15 磅
- 每天 2 罐含糖飲料 = 每年體重增加 30 磅
- 每天 3 罐含糖飲料.....您明白是什麼意思了！

第 14 卷 - 第 2 期

# 健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 103

**紐約市健康與心理衛生局**  
**New York City Department of Health and Mental Hygiene**

Gotham Center, 42-09 28th Street  
L.I.C., New York 11101-4134

Bill de Blasio, 市長  
Mary T. Bassett, MD, MPH, 局長



盡情享用

請撥  
**311**

若需紐約市政府提供的非緊急性服務  
電話上提供 170 多種語言的翻譯