

Водка с газировкой. Обычно в таком напитке алкоголя содержится меньше, чем в традиционном коктейле, который вы можете заказать в баре. Также в них крайне мало добавленного сахара.

Шампанское. Типичный бокал этого напитка содержит около 100 калорий и один-два грамма сахара. Это очень мало по сравнению с другими алкогольными напитками.

Традиционный спрингер. Он представляет собой сочетание белого вина и газированной воды.

Текила или мескаль. Наслаждайтесь текилой или мескалем со льдом, лимоном и газированной водой или диетическим имбирным элем. Исследования показывают, что агавины (которые содержатся в текиле и мескале) не вызывают резкого повышения уровня сахара в крови.

Низкокалорийное пиво. Всё больше производителей пива предлагают варианты, при которых на кружку приходится менее 100 калорий.

Крафтовое пиво. Многие из вариантов такого пива могут содержать от 1800 до 250 калорий на порцию. Также порции у них обычно больше стандартных.

Лонг-Айлендский холодный чай. Он содержит несколько видов алкоголя, а также много сахара.

Кровавая Мэри. Его вред связан с содержанием натрия (соли) в томатном соке.

Купажированные напитки. К ним относятся клубничный дайкири и пина колада.

Энергетические напитки, смешанные с алкоголем. Это может быть особенно опасно для людей с заболеваниями сердца или с проблемами с кровяным давлением.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.