По словам Павлюк, алкоголь привносит в кофе не только спирт, но и сахара, «то есть здесь двойной удар». А сиропы — жидкий сахар, который является самым неполезным для организма сладким продуктом.

Полезной добавкой к кофе диетолог назвала корицу, которая при умеренном употреблении способствует углеводному обмену, полезна для сердца, кишечника. Не вредной добавкой эксперт назвала и сливки. Но если у человека есть проблемы с сердцем, тогда от сливок стоит отказаться.

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

Все права защищены