



- Strona główna
- O nas
- Czynniki ryzyka
 - Wysokie ciśnienie krwi
 - Cukrzyca
 - Migotanie przedsionków
 - Wysoki poziom cholesterolu
 - Brak aktywności fizycznej
 - Złe nawyki żywieniowe
 - Alkohol
 - Otyłość
 - Palenie
 - Stres i depresja
- Zasoby
 - Filmy
 - Blog
 - Podcasty
 - Przydatne linki
 - Dodatkowa lektura
 - Komunikaty medialne

- Wiadomości
-  Polski
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- KONTAKT

DONATE

5 najlepszych koktajli bezalkoholowych



Regularne spożywanie dużych ilości alkoholu znacząco zwiększa ryzyko udaru. Większość państw na całym świecie zaleca spożywanie niewielkich do umiarkowanych ilości alkoholu i unikanie upijania się polegającego na spożywaniu dużych ilości w krótkim czasie. W miarę możliwości spróbuj pić napoje alkoholowe zamiennie z wodą i zrezygnuj całkowicie z alkoholu przez 2-3 dni w tygodniu. (1) Aby Ci to ułatwić, przygotowaliśmy pięć prostych przepisów na mocktaile pomagające ograniczyć spożycie alkoholu i ryzyko udaru:

1. Watermelon Margarita (2)

Składniki: 1 średniej wielkości, bezpestkowy arbuz (pokrojony na kawałki), 1/2 filiżanki świeżego soku z limonki, 4 łyżeczki soku z agawy, 1/3 filiżanki wody sodowej.

Wykonanie: W blenderze zmiksuj kawałki arbuza na puree. Potrzebne są 4 filiżanki puree arbuzowego. Dodaj sok z limonki i agawy, zmiksuj ponownie. Rozlej do 4 pucharków. Uzupełnij wodą gazowaną.

2. Sin-free Sangria (3)

Składniki: 1 średniej wielkości jabłko (drobno pokrojone), 1 filiżanka posiekanych malin, 1 filiżanka posiekanych jagód, 1 puszka wody sodowej, 1 puszka zimnego napoju Ginger Ale, 1 puszka bezalkoholowego cydru jabłkowego.

Wykonanie: W dzbanku umieść maliny, jabłka i jagody. Wlej wodę sodową i Ginger Ale. Dodaj cydr jabłkowy, a następnie wymieszaj. Podawaj od razu.

3. Mojito Mocktail (4)

Składniki: 1 łyżka cukru, mały pęczek mięty, 3 limonki (soczyste), woda sodowa.

Wykonanie: Wymieszaj cukier z liśćmi mięty za pomocą tłuczka i moździerza (możesz też użyć małej miseczki i końca wałka). Włóż garść pokruszonego lodu do 2 wysokich szklanek. Włóż cukier wymieszany z miętą do szklanek i dodaj po równo soku z limonki. Dodaj słomkę i uzupełnij wodą sodową.

4. Cranberry Cosmopolitan (5)

Składniki: 60 ml soku żurawinowego, 30 ml świeżo wyciśniętego soku z limonki, 150 ml wody sodowej, odrobina soku pomarańczowego, ćwiartki limonki i cukier do dekoracji (opcjonalnie).

Wykonanie: Włóż lód do wysokiej szklanki. Dodaj sok żurawinowy, świeżo wyciśnięty sok z limonki i wodę sodową. Wstrząśnij, aby połączyć składniki. Przetrzyj krawędzie schłodzonego kieliszka do martini kawałkiem limonki. Wysyp cukier na mały talerzyk i zanurz w nim krawędź kieliszka, uzyskując cukrową obwódkę. Przecedź ostrożnie płyn do schłodzonego kieliszka do martini. Dodaj odrobinę soku pomarańczowego i udekoruj skórką cytrynową.

5. Piña colada (6)

Składniki: 115 g śmietanki kokosowej, 115 g soku ananasowego, 2 filiżanki lodu, 2 plastry ananasa i czereśnie maraschino do dekoracji.

Wykonanie: Włóż śmietankę kokosową, lód i sok ananasowy do blendera. Ten drink można szybko przygotować poprzez dodanie wszystkich składników jednocześnie. Miksuj do momentu, aż lód będzie pokruszony. Rozlej napój do dwóch szklanek. Udekoruj plasterkami ananasa i czereśniami maraschino.

Źródła:

1. <https://www.stroke.org.uk/resources/alcohol-and-stroke>
2. <https://www.townandcountrymag.com/leisure/drinks/how-to/g785/best-mocktail-recipes/?slide=1>
3. https://www.momjunction.com/articles/quick-and-delicious-mocktail-recipes_00349484/#gref
4. <https://www.bbcgoodfood.com/recipes/1508663/mojito-mocktail>
5. <https://www.justapinch.com/recipes/drink/cocktail/sparkling-virgin-cosmo.html>
6. <https://www.wikihow.com/Make-a-Virgin-Pina-Colada>

Zaktualizowano luty 2022

Następna recenzja 2024

Opracowanie:



Organizacja SAFE sprawuje pełną kontrolę redakcyjną nad zawartością serwisu.

Serwis wspierany przez grant edukacyjny



Linki

- [Warunki korzystania z serwisu](#)
- [Polityka prywatności](#)
- [Polityka dotycząca plików cookie](#)
- [Kontakt](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)