SAFE

STROKE ALLIANCE FOR EUROPE

- Главная
- О нас
- Факторы риска
    - Физическая инертность
    - Высокий холестерин
    - Неправильное питание
    - Алкоголь
    - Курение
    - Фибрилляция предсердий
    - Ожирение
    - Высокое кровяное давление
    - Сахарный диабет
    - Стресс и депрессия
- Ресурсы
    - Подкаст
    - Блог
    - Видео
    - Полезные ссылки
    - Дополнительное чтение
    - Пресс-релизы

Топ-5 безалкогольных коктейлей

Регулярное потребление большого количества алкогольных напитков

значительно увеличивает риск инсульта. Большинство правительств во всем мире рекомендуют ограничить прием алкоголя до небольших и умеренных количеств и избегать эпизодов чрезмерного потребления, когда большие объемы потребляются в течение короткого промежутка времени. Если вы склонны к чрезмерному приему алкоголя, попытайтесь чередовать потребление алкогольных напитков со стаканами воды и сделать 2–3 дня в неделю безалкогольными (1). Исходя из этого, мы подобрали пять простых «моктейлей» (безалкогольных коктейлей), которые помогут вам начать сокращать количество спиртного и снизить риск инсульта:

1. **Арбузная «маргарита» (2)**

Ингредиенты: 1 арбуз среднего размера без косточек (порезанный на кусочки), 1/2 чашки свежего сока лайма, 4 чайные ложки сиропа агавы, 1/3 чашки газированной воды.

Приготовление: в блендере хорошо измельчить кусочки арбуза до получения 4 чашек арбузного пюре. Добавить сок лайма и сироп агавы, и снова перемешать. Разлить в 4 чашки. Подавать, добавив сверху газированной воды.

2. **«Безгрешная сангрия» (3)**

Ингредиенты: 1 яблоко среднего размера (мелко нарезанное), 1 чашка нарезанной малины, 1 чашка нарезанной черники, 1 банка газированной воды, 1 банка холодного имбирного эля, 1 банка безалкогольного яблочного сидра.

Приготовление: в кувшин добавить малину, яблоки и чернику. Затем налить газированной воды, а затем имбирного эля. Добавить яблочный сидр непосредственно перед размешиванием. Подавать немедленно.

3. **Мохито моктейль (4)**

Ингредиенты: 1 столовая ложка сахара, маленький пучок свежей мяты, 3 лайма (для получения сока), газированная вода.

Приготовление: слегка размельчить в кашицу сахар с листьями мяты, используя пестик и ступку (или небольшую миску и конец скалки). Положить горсть колотого льда в 2 высоких стакана. Налить сок лайма со смесью мяты

поровну в два стакана. Добавить соломинку и подавать, добавив сверху газированной воды.

4. **Клюквенный «Космополитен» (5)**

Ингредиенты: 2 унции (около 56 г) клюквенного сока, 1 унция (28 г) свежего сока лайма, 5 унций (140 г) газированной воды, немного апельсинового сока, дольки лайма и сахар для украшения (по желанию).

Приготовление: Положить лед в стакан шейкера. Добавить клюквенный сок, свежий сок лайма и газированную воду. Закрыть крышкой и встряхнуть для смешивания. Провести долькой лайма по внешнему краю охлажденного бокала для мартини. Высыпать сахар на небольшую тарелку и погрузить в него край бокала, пока он не покроется тонкой каймой. Аккуратно процедить напиток в охлажденный бокал для мартини. Плеснуть немного апельсинового сока и украсить кожурой лайма.

5. **Пина колада (6)**

Ингредиенты: 4 унции (около 112 г) кокосовых сливок, 4 унции (112 г) ананасового сока, 2 чашки льда, 2 ломтика ананаса и коктейльные вишни для украшения.

Приготовление: Налить в блендер кокосовые сливки, ананасовый сок и насыпать лед. Этот напиток быстро готовится, если добавлять все ингредиенты одновременно. Взбивать в блендере до размельчения льда. Разлить в два стакана. Украсить ломтиком ананаса и коктейльной вишней.

Литература:

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

Разработано

SAFE сохраняет полный контроль за содержанием этого сайта.

Финансовая поддержка — образовательный грант от компании

Ссылки

- Условия использования
- Политика конфиденциальности
- Политика использования файлов cookie
- Контакты

- Facebook
- X
- RSS