



impacto do álcool

Cuidado! O consumo de álcool, mesmo em pequenas quantidades, pode trazer riscos à saúde, afetando o fígado, o sistema nervoso, e pode contribuir para o desenvolvimento de diversas doenças crônicas. Além disso, o álcool pode impactar negativamente no controle de peso e a função cognitiva. Portanto, **é importante consumir com moderação** e estar ciente dos possíveis danos à saúde.

Como reduzir danos?

Procure beber um copo de água a cada drink;

Opte por bebidas de menor teor calórico, além de preferir aquelas que você bebe em menor quantidade;

Consuma alimentos ricos em gorduras saudáveis, fibras e carboidratos complexos antes para retardar a absorção do álcool e ajudar a manter os níveis de glicose estáveis, como abacate, azeite de oliva, sementes de chia, quinoa e batata-doce;

Consuma proteínas antes para ajudar a retardar a absorção do álcool no estômago, reduzindo seus efeitos no corpo;

Cuidado com bebidas energéticas que podem mascarar os efeitos do álcool, levando ao consumo excessivo.





Cerveja
150kcal - 350ml



Vinho Tinto
107kcal - 125ml



Vinho Branco
107kcal - 125ml



Rum
107kcal - 125ml



Chopp
107kcal - 125ml



Cachaça
115kcal - 50ml



Marguerita
310kcal - 200ml



Champanhe
110kcal - 120ml



Mojito
310kcal - 200ml



Moscow Mule
126kcal - 200ml



Vodka
120kcal - 50ml



Gin
60kcal - 40ml



Saquê
130kcal - 100ml



Aperol
60kcal - 40ml



Whisky
120kcal - 50ml



Tequila
35kcal - 50ml



Caipirinha
126kcal - 200ml

Diferentes cervejas



Brahma
1 lata (350 ml)
151 kcal



Skol
1 lata (350 ml)
148 kcal



Brahma Duplo Malte
1 lata (350 ml)
140 kcal



Heineken
1 lata (350 ml)
149 kcal



Budweiser
1 lata (355 ml)
156 kcal



Corona
1 lata (355 ml)
149 kcal



Amstel
1 lata (350 ml)
133 kcal



Becks
1 lata (355 ml)
138 kcal



Spaten
1 lata (350 ml)
147 kcal



Stella Artois
1 lata (355 ml)
153kcal

Menos calóricas:

cervejas com um teor alcoólico menor (cerca de 3,5%-4,2%), possuem menos calorias, já que o álcool fornece 7 kcal por grama. Além de que, são formuladas para ter menos malte, o que resulta em menos açúcares fermentáveis e, portanto, menos carboidratos no produto final.



Heineken Zero
1 lata (350 ml)
73,5kcal



Amstel Ultra
1 lata (269 ml)
71kcal



Michelob Ultra
1 lata (350ml)
79kcal



Amstel Ultra
1 lata (350ml)
72 kcal