



НАПИТКИ

При употреблении других напитков помимо воды вы можете потреблять больше сахара и калорий, чем вы думаете. Вот несколько советов, которые помогут вам пить с умом.

- **Сделайте свою воду вкусной!** Добавьте лимон, огурец или лайм для придания воде свежего вкуса и аромата.
- **Ограничьте содержание сахара или сливок в кофе.** В то время как некоторые пьют кофе или чай без добавок, другие могут добавлять больше сахара или сливок, чем им кажется. Обращайте ваше внимание на количество сливок и сахара. Закажите черный кофе и положите добавки самостоятельно. Постепенно уменьшайте количество сливок или сахара, добавляемых в кофе или чай, чтобы приучить свой вкус к меньшему количеству сладкого.
- **Ограничьте употребление газированных, энергетических и других сладких напитков.** Эти напитки содержат мало питательных веществ и перегружены сахаром и даже натрием. Хочется сладкой газировки? Замените сладкую газированную воду на минеральную газированную воду, сельтерскую воду или несладкую газированную воду. Попробуйте добавить $\frac{1}{4}$ ч. любимого 100% фруктового сока в минеральную воду!
- **Ограничьте употребление алкогольных напитков.** Если вы все-таки решите употреблять алкогольные напитки, диетические рекомендации для американцев рекомендуют не более 1 бокала в день для женщин и 2 бокалов в день для мужчин. Если вы страдаете от высокого кровяного давления или другого хронического заболевания, ваш врач или диетолог может посоветовать вам употреблять меньше рекомендованного количества.
- **Чувствуете себя вялым или уставшим?** Попробуйте выпить стакан воды вместо напитков с кофеином или сладких напитков. При обезвоживании вы можете испытывать повышенную тягу к сахару и кофеину.
- **Сделайте воду более доступной.** Носите с собой многоразовую бутылку с водой и берите ее каждый раз, как выходите из дома.