



Asahi Style Free

可說是低糖類啤酒的佼佼者，如果說到減糖啤酒，它絕對榜上有名。無糖的Asahi很清爽，每100ml僅24卡路里，一罐330ml的鋁罐啤酒也僅79卡路里，非常輕盈無負擔，喝起來有淡淡的麥香味，4%的酒精濃度可達微醺又不會太醉，配下酒菜或炸物都很合適。

ORION Zero Life

這款啤酒完全是為追求瘦身女生設計，添加了比以往更多的麥芽，改善了大家覺得零糖啤酒比較沒有味道的问题。也因為麥芽的增量，創造出一般啤酒也有的風味，卻因為零糖釀造喝起來更清爽，一罐330ml熱量的啤酒約95卡路里，喜歡麥芽味重的女孩可以參考，且酒精濃度4%，偶爾適量小酌也不會有罪惡感。



KIRIN Body FREE

零糖、零卡路里兼零酒精，透過「熟成啤酒花」中的成分，達至減少脂肪的效果。雖然沒有酒精成分但卻用上了獨特技術以保留啤酒的香味，味道則帶有輕微苦味及酸味，可算是適合想瘦身人士的絕佳選擇。這款啤酒聲稱能有助減少胃部附近的脂肪，更指每天飲用一罐，持續4星期後腹部脂肪會明顯減少，有日本女生曾在社交平台分享「啤酒減肥法」，更指在5個月內大大減去10kg，效果十分驚人。

KIRIN 淡麗 GREEN LABEL

不是全零糖，但是它相較一般啤酒減糖70%，一罐350ml熱量不到100卡路里，它採用獨家「芳香啤酒花」製法，所以跟一般啤酒喝起來還多了清爽的香氣。



Asahi Aqua zero

主打低卡零糖啤酒，保留了酒精成分，但把糖分減至零克，味道不俗。

CASS LIGHT

韓國CASS LIGHT採用低溫發酵，比起同品牌其他系列，熱量較低，卻不影響美味口感。



Sapporo 極ZERO無糖質啤酒

Sapporo 推出的「極ZERO無糖質啤酒」相當受年輕女孩歡迎，因為它實現了零嘌呤、零糖和零人工甜味劑，低麥芽添加也不會喝起來太苦，但又有5%酒精含量，可達到微醺的享受。



Suntory ALL-FREE 及 PERFECT SUNTORY BEER

Suntory 的 ALL-FREE 及 PERFECT SUNTORY BEER，前者是零酒精零卡路里零糖，後者是零糖但酒精濃度5.5%，都是Suntory旗下熱銷的酒款，兩款都有細緻的泡沫和淡金色的酒體，一開瓶就能感受到滿滿香氣，大家可以衡量酒精的攝取與否。

啤酒也有減肥效用？

啤酒中含有大量酒精，當中1克的酒精就含有足足7卡路里的熱量，人體亦會自動優先利用酒精來代謝產生能量，讓酒精更易被人體吸收，脂肪因而囤積於體內，尤其是腰腹部位置，久而久之形成所謂的「啤酒肚」。但啤酒當中含有「啤酒酵母」，這種「啤酒酵母」中含有豐富的維他命B和鎂，是減肥時不可或缺的元素。維他命B有助促進脂肪和醣類代謝，而鎂則可以幫助穩定血糖，有助控制食慾。想小酌

一杯又想維持身材，建議在喝啤酒時避免吃零食，以及攝取過多卡路里和脂肪，而每天飲用啤酒的分量也最好控制於500ml內。

除了控制分量外，酒精飲品的卡路里主要來自酒精，因此酒精含量越低的飲品，其卡路里也會自然較低。以一罐330ml的普通啤酒而言，大概有100左右卡路里，只要每次慢慢喝避免一口氣連喝多杯，也不會因此而攝取過多卡路里。

低卡啤酒 減肥小酌

