

低カロリーで炭水化物ゼロ

泡盛は、アルコール飲料の中では比較的健康的な選択肢です。ワインやビールとは異なり、炭水化物と糖質を含みません。泡盛のカロリーはアルコールが持つカロリー（1グラム当たり7カロリー）なので、体内でエネルギーとして使われにくいのです。また、泡盛はプリン体も全く含んでいません。一部の研究では、泡盛（及び特定の種類の焼酎）を飲むことは、脳卒中または心臓発作の原因となる血栓の分解を助ける可能性があることが示唆されています。