magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 21. 11. 2013 | tla

Jak si připíjet a netloustnout? Jedna sklenka = jedna svačina

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-si-pripijet-a-netloustnout-Jedna-sklenka-=-jedna-svacina__s10010x8009.html

Konec roku klepe na dveře a s ním jako bychom měli pocit, že musíme stihnout všechna setkání s přáteli, která jsme si během roku jen slibovali. K tomu je třeba zvládnout podnikové večírky a samozřejmě i Vánoce a Silvestra. A jak jinak než s přípitky, posezením u skleniček vína, piva, koktejlů.

Jenže alkohol, mnohdy spojený s řádnou dávkou sacharidů a dokonce i tuku je pořádnou kalorickou bombou, s jejímiž důsledky pak můžete bojovat až do jara. Ostatně ani nealkoholické nápoje nejsou v tomto ohledu bez rizika.

Nemusíte se zavřít doma a všechny večírky a schůzky s přáteli a kolegy si zakázat, abyste svodům dobrého pití odolali. Buďte ale gurmány. Využívejte pestrost nabídek a nápoje si vychutnejte v menších dávkách.

Pozor na džusy

Džus je sice pro organismus zdravější než alkohol, ale kromě vitamínů, vlákniny a dalších látek, které prospívají zdraví, obsahuje i velké množství sacharidů. Má tedy vysokou energetickou hodnotu. **„Když si dám jeden, je to fajn. Tři, čtyři už je moc,“** varuje dietoložka Karolína Hlavatá. Pouhé čtyři skleničky

džusu vydají za jeden oběd navíc. A tak máte-li chuť strávit posezení nad džusem, pak si ho řaďte dvojitou dávkou vody.

Zrádné likéry a koktejly

Velkou zradou jsou likéry – vaječný koňak, griotka, zelená. Malé půldecové skleničky vypijete na jedno polknutí, aniž by vás skolily, ale jednou do sebe dostanete jednu celou svačinu navíc.

Některé, například vaječný koňak, baileys, obsahují nejen sacharidy, ale také tuk. V 50 ml vaječného koňaku je ho 2,5 g. Podobný problém je i s koktejly. Dvě deci Piña Colady, v níž nesmí chybět rum, smetana, kokosový sirup a další lahodné ingredience, dodají vašemu tělu 61,2 g cukru a 16,8 g tuku.

Využijte pestrost nabídky

Pokud nehodláte konec roku prožít jako asketa o sklenici vody, pak existuje dobrá rada. Využijte pestrost nabídky a pijte s požitkem a pomalu. **„Energetické a alkoholické nápoje prokládejte drinky nealkoholickými a neenergetickými. Objednejte si černý čaj s citronem, mátový čaj, dobrý ovocný čaj se skořicí. Dopíjejte se minerálkou, ochutnejte něco netradičního. Večírek tak navíc lépe zvládnete a druhý den vás**

nebude bolet hlava,“ doporučuje Karolína Hlavatá.

Energy drinky není důvod pít

Oblíbené jsou v posledních letech také energy drinky, plné cukru, barviv a dochucovadel. Pít je, nebo nepít? **„Je to o množství. Když si dám jeden, tak mě nezabije. Přesto není důvod, proč se tím na večírku napájet. Jsou to jen sacharidy a kofein. Když už potřebuji energii, je mnohem vhodnější dobrá káva,“** říká Karolína Hlavatá. Jestli se ale energetického nápoje vzdát nehodláte, pak sáhněte po light verzi.

I ovocné bowle mohou být lehčí

Oblíbeným svátečním nápojem jsou ovocné bowle. Lze je připravit tak, abychom si sklenku mohli dát s čistým svědomím, že se zítra vejdeme do džínů. **„Připravte ji z čerstvého nikoliv kompotovaného ovoce, použijte bílé víno, suchý šampus a k tomu stoprocentní džus a vodu. Nedoslazujte. Přesto i v tomto případě platí, nevypít celou mísu, ale vychutnat si dobrou sklenku,“** radí dietoložka.

Co sklenka, to bomba!

produkt	množství	sacharidy	energetická hodnota
Vaječný koňak	50 ml	35 g	700 kJ
Vodka	50 ml	0 g	463 kJ
Bílé víno suché	200 ml	0,2 g	440 kJ
Redbull Energy Drink	250 ml	22 g	387 kJ
Redbull sugarfree	250 ml	0 g	35 kJ
Pivo Pilsner Urquell	500 ml	23,5 g	875 kJ
Džus pomerančový 100%	200 ml	21,6 g	380 kJ
Piña Colada 200 ml	200 ml	61,2 g	526 kJ

Předtím, než si objednáme daší skleničku, bychom měli vědět, co se ukrývá uvnitř.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz