magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 24. 5. 2016 | vcj

Pivo, ženy a zdravý životní styl?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pivo,-zeny-a-zdravy-zivotni-styl__s10010x9774.html

Základem pitného režimu by měla být v prvé řadě voda, o tom není pochyb. Jsou však příležitosti, kdy chceme sáhnout také po jiném nápoji. Ani vyznavači zdravého životního stylu tedy nemusí pít pouze čistou vodu nebo neslazené nealko nápoje.

Zdroj: attractive couple drinking beer z Shutterstock

Po sportu, na výletě či během posezení s přáteli můžeme bez výčitek tyto správné nápoje nahradit například pivem. Tento přírodní nápoj je zdrojem mnoha vitamínů, minerálů i přírodních antioxidantů. **Při umírněné konzumaci (!) navíc není třeba se obávat obsaženého alkoholu nebo velkého množství kalorií.** Jeho nízkou kalorickou hodnotu a příznivé účinky na organismus potvrzuje i výživová poradkyně a lékařka Hana Mojžíšová.

Pivo je příroda

Pivo je, na rozdíl od nejrůznějších limonád a zelených „čajů“ v lahvi, přírodním produktem bez všudypřítomné chemie. Pokud se tedy budeme řídit doporučovaným množstvím alkoholu, což znamená maximálně dvě třetinky u žen (10g alkoholu) a dvě velká piva u mužů (20g alkoholu) denně, našemu zdraví i fit kondici jedině prospěje.

„Zajímavostí je, že právě pro ženy je pivo vhodné i v pozdějším věku. Přírodní fytoestrogeny obsažené v pivu totiž napomáhají regulovat přirozený úbytek ženských hormonů,“ říká výživová poradkyně a lékařka Hana Mojžíšová.

"Pivní hlad"

Kromě zkonzumovaného množství alkoholu je nutné si dát pozor na skutečnost, že alkohol povzbuzuje chuť k jídlu. Piva se obávají zejména ženy, protože je stále nesprávně spojováno s pivní kulturou zakouřených restaurací a nepříliš vhodnou nabídkou jídel typu smažený sýr či utopenec. **Rada odborníka zní – vybírejte restauraci, kde pokud vás přepadne „pivní hlad“, najdete v nabídce i zdravější a lehčí pokrmy.**

Pivo vs. víno

I ve srovnání se suchým bílým vínem, které je stále považováno za nejdietnější alkoholický nápoj, si pivo vede velice dobře.

„Všude slyšíme doporučení – pokud chcete hřešit, dejte si sklenku suchého bílého vína. Hlídáme-li si linii, určitě vynecháme tvrdý alkohol a sladké destiláty. ***Sklenka suchého bílého vína (0,2 dcl) má v průměru 440kJ, třetinka piva 10 (0,3 dcl) 390 kJ. Ale pozor, obrovskou výhodou piva je, že má jen poloviční množství alkoholu, což jistě oceníme v letních měsících či při akcích, kde předpokládáme, že u 1 sklenky piva či vína nezůstaneme.*** *Tzn. při větším objemu tekutiny, méně alkoholu. Pokud chceme kaloriemi a alkoholem z jakéhokoliv důvodu šetřit ještě více, vhodnou alternativou, co si bez obav dát, je nealko pivo, které obsahuje jen 80 kJ/100 ml nápoje*,“ doplňuje Hana Mojžíšová.

Alternativy k pivu

Ženy, které ještě nepronikly do specificky hořké chuti klasického ležáku, stále více oceňují nové alternativy - např. radlery, cidery nebo nejrůznější ochucená piva, většinou podávaná v menších sklenicích či lahvích. **Sportovcům a výletníkům lze doporučit nealkoholické pivo, které je vlastně**

přírodním iontovým nápojem. Jeho konzumací doplní sportovci nejen tekutiny, ale i potřebné sacharidy a minerály. Mohou tak omezit pití slazených nápojů či energy drinků.

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