magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 9. 8. 2016 | tla

Nealko pivo a víno podporují hubnutí?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Nealko-pivo-a-vino-podporuji-hubnuti__s10012x9883.html

Je léto a jste na pěší túře, cyklistickém výletu, sportujete. Čím se nejraději osvěžíte? Sáhnete po vodě, limonádě nebo pivu? Jsme národem pivařů, kde se ročně vypije průměrně 143 litrů zlatavého moku na hlavu, takže asi pivo. Ale pozor! Jste autem, na kole a alkohol máte zapovězený. Takže nealko pivo? Jak se na nápoj, z nějž je „vyhnán“ alkohol, dívají odborníci na výživu?

Zdroj: Pivo bez alkoholu ze Shutterstock

Říká se, že pivo dělá hezké těla. A také to, že nejvíc se tloustne po alkoholu. Dedukcí by se dalo odvodit, že nealko pivko by mělo být v pohodě. Podle Karolíny Hlavaté, odbornice na výživu, není nic tak jednoduché, jak na první pohled vypadá.

Jde o iontový nápoj

"Začali jsme sportem, takže. Když si zpocený a žíznivý cyklista dá limonádu, přijme velké množství energie a získá jenom cukry. Nealkoholické pivo je svým složením vlastně iontový nápoj obsahující na dva tisíce biologicky aktivních látek. Nejznámější jsou asi vitamíny skupiny B, které pomáhají získat energii a jsou důležité pro nervový systém. Dále v něm jsou zastoupeny bílkoviny a také samozřejmě i sacharidy. Těch je ale v porovnání se sladkými limonádami poloviční, někdy i mnohem menší množství," vysvětluje dietoložka.

Není tedy důvod si po sportovním výkonu nealko pivo neobjednat. Stejně tak je vhodnější variantou k obědu, než alkoholické pivo, i když řídit nemusíte. **„Výhodou je právě nižší obsah energie,“** říká Karolína Hlavatá.

Pro hubnutí nic moc

Pro ty z nás, kdo se snaží shodit přebytečná kila, nebo se nám už dokonce zeštíhlit podařilo a nyní jsme okolím obdivováni, není ani pivo bez alkoholu zrovna tím NEJ nápojem. **„Je v něm sice poloviční obsah energie než v limonádě, ale stále je v půllitru průměrně 445 kJ. Pro srovnání 100 gramů libové šunky má energetickou hodnotu kolem 400 kJ a pro**

organismus je mnohem hodnotnější,“ uvádí dietoložka.

I v nealku je alkohol

A to není vše. I nealkoholické pivo velmi často alkohol obsahuje. Jde sice jen o množství do 0,5 procenta, ale pro ty, kteří by měli či musí z jakéhokoli důvodu abstinovat, nemusí jít jen o vyléčené alkoholiky, ale také lidi užívající různé léky, může být i toto množství problém. Zvlášť, když se nezůstane u jednoho půllitru a pokračuje se druhým a žízeň se podaří zahnat až čtvrtým či pátým kouskem.

Povzbuzuje chuť k jídlu

Tu pravou nahořklou chuť českému pivu dodává po celém světě proslavený český chmel, známý žateký červeňák. **„Právě látky v něm obsažené podporují tvorbu žlučových kyselin. Proto se říká, že si dám pivo na lepší trávení. Opravdu jde o nápoj, který po jídle zažívání podpoří,“** uvádí Karolína Hlavatá. Hned však dodává: **„Chmelové látky podporují zažívání nejen, když si dáme tři deci či půllitr piva po obědě. Ale i ve chvíli, kdy si ho dáme při posezení s kamarády, cestou z práce, večer u televize. A to způsobí, že dostaneme hlad. Netloustne se tedy jen po pivu vzhledem k jeho energetické hodnotě, ale také proto, že k němu**

něco přikusujeme.“

Princip funguje stejně u piva s alkoholem i bez. Proto by dietáři měli myslet na to, že i nealko má relativně vysokou energetickou hodnotu a navíc po něm budeme mít přinejlepším chuť ještě na jedno, nebo si v restauraci požádáme o jídelní lístek a budeme dumat co si objednat, a doma zahájíme frontální útok na ledničku či spižírnu.

Problém i v množství

Proč Češi vypijí víc piva než v jiných zemích? I proto, že u nás je nejčastější mírou půllitr. Zatímco za hranicemi vám při objednání piva obvykle přinesou jen třetinku.

Nealko není jen pivo

V posledních letech se v obchodech začalo objevovat i víno bez alkoholu, takzvaně dealkoholizované víno. Tím sice po sportovním výkonu žízeň zahánět nebudeme, ale může být zpestřením. Zvlášť, když se chcete vyhýbat alkoholu. Co si o něm myslí dietoložka Karolína Hlavatá? **„Jde opravdu o zpestření.**

Když si budete chtít dát v létě víno, doporučila bych střik, ale opravdu řádně naředěný – homeopatický.“

Vinaři produkující víno bez alkoholu popisují, že v něm jsou obsažené všechny cenné, chuťové a vonné látky jako ve víně, kde není alkohol odbouraný. Ten se obvykle „vyhání“ takzvanou vakouvou extrakcí, při níž se zahřívá do 30 stupňů Celsia.

Kolik ukrývá energie?

pivo 12°	875 kJ
pivo 11°	835 kJ
pivo 10°	775 kJ
Nealko pivo	445 kJ
Pivo nealko ochucené	523 kJ
Víno suché	440 kJ
Víno polosladké	770 kJ
Nealkoholické víno	195 kJ

Všeho s rozumem

Člověk má podle dietoložky Karolíny Hlavaté konzumovat pestrou stravu. **„Dát si po sportovním výkonu jako nápoj nealkoholické pivo, proč ne. Nesmíme však zapomínat, že základ pitného režimu má tvořit čistá voda. Když jsme u sportu, je horko, potíme se. Doporučuji sáhnout po minerálce a nealko pivo mít jako cílový bonus. A vlahý letní večer si můžete užít u vinného střiku či vyzkoušet víno bez alkoholu. Mějte však na paměti, že pivo a víno, i když jsou bez alkoholu, stále obsahují značné množství energie,“** dodává Karolína Hlavatá.

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