



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 9. 8. 2017 | Marcela Avramopulu

Letní alkoholické nápoje jsou zdrojem energie a cukru

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Letni-alkoholicke-napoje-jsou-zdrojem-energie-a-cukru__s10010x10549.html

Minimálně jedno pivo, cider, mojito, sklenička vína nebo Aperol Spritz v nás lehce zmizí téměř při každé návštěvě zahrádky nebo grilovače. Spolu s tím v nás zmizí taky překvapivě dost energie.



Alkohol obsahuje na 1g 29 kJ, 1g cukru 17 kJ

Obsah energie v alkoholických nápojích závisí na obsahu cukru a

obsahu alkoholu. Některé nápoje obsahují cukr přirozeně, do jiných nápojů se cukr přidává při samotné výrobě alkoholu, nebo při míchání koktejlu. Alkohol obsahuje na 1g 29 kJ, 1g cukru 17 kJ. Pokud si hlídáte váhu, při výběru je dobré se řídit obsahem energie na 100 ml, vzít v potaz, kolik takového nápoje nakonec vypijete a také, zda má nějaký výživový bonus v podobě příznivě působících látek jako jsou vitamíny nebo antioxidanty.

Piva

Piva se dělí podle různých parametrů, jeden z nich je stupňovitost piva. 10° pivo obsahuje 10% látek EPM (extrakt původní mladiny), 12° obsahuje 12% EPM. **Čím více stupňů, tím „plnější“ pivo a také tím více alkoholu. A čím více alkoholu, tím více energie. Pivo je kromě alkoholu zdrojem také příznivě působících látek - vitaminů zejména řady B, minerálních látek a antioxidantů.** Piva se tak dělí na:

- Stolní pivo obsahuje 1,01 až 6,99 % hmotnostních extraktu původní mladiny
- Výčepní pivo obsahuje 7,00 až 10,99 % hmotnostních extraktu původní mladiny
- Ležák obsahuje 11,00 až 12,99 % hmotnostních extraktu původní mladiny

Světlé výčepní pivo (neboli klasická „desítka“) ve 500 ml obsahuje 750 kJ (energie), ve 300 ml = 450 kJ (energie) a 3,5 – 4,3% alkoholu obj.

Světlý Ležák (údaje pro 12° pivo) ve 500 ml obsahuje 900 kJ (energie), ve 300 ml obsahuje 600 kJ (energie) a cca 5% alkoholu obj. Mezi ležáky spadá „jedenáctka“, i „dvanáctka“. Výživové benefity má tento druh piva stejný, jako méně stupňová piva.

Cider

Cider je zkvašený jablečný mošt s podobným obsahem alkoholu, jako má pivo. Tradici má ve Velké Británii, Francii a Španělsku, poslední roky se stal oblíbeným i v České republice. Cider může být s bublinkami, bez bublinek, suchý, sladký i polosuchý. Obsahuje antioxidanty a trochu vitamínu C. Podává se chlazený.

500 ml = 1000 kJ

300 ml = 600 kJ

4,5% alkoholu obj.

Aperol Spritz

Oblíbený nápoj smíchaný v poměru 1 díl sody, 2 díly hořké-sladkého likéru Aperol a 3 díly perlivého nebo šumivého vína Prosecco. Doplněné ledem a ozdobené plátkem pomeranče. • 6 cl Prosecca • 4 cl Aperolu • 2 cl perlivé vody • kostky ledu • plátek pomeranče

1 koktejl (120 ml) ... 433 kJ
cca 9% alkoholu obj.

Cuba Libre

Míchaný nápoj ze zlatého rumu, coly, s limetkou a ledem. • 4 cl rumu gold • 10 cl coly • limetka • kostky ledu

1 koktejl (140 ml) - 580 kJ
cca 11% alkoholu obj.

Mojito

Tradiční kubánský osvěžující koktejl s mátou, limetami, bílým rumem, cukrem, sodou a spoustou ledu. • 2 díly bílého rum • půl sklenice drceného

ledu • 4 díly limetky • lístky čerstvé máty • 2 vrchovaté lžičky velmi jemného cukru • 1 díl sodovky

330 ml - cca 560 kJ

7% alkoholu obj.

Víno

Víno má benefity v podobě antioxidantů, nejvíc jich má víno červené. I u vína se energetická hodnota odvíjí od obsahu alkoholu a zbytkového cukru, tj. cukru, který v nápoji zbyde po prokvašení (přeměně cukru na alkohol). Podle obsahu tohoto cukru se dělí vína do čtyř kategorií. Přesná kategorizace je pro laika složitější, protože zohledňuje nejen obsah cukru, ale i obsah kyselin. Proto i polosuché víno může chutnat kyseleji, než bychom čekali. **Obecně ale platí, že čím sušší víno, tím méně cukru a naopak.** A protože v létě pijeme spíš vína bílá, uvedeme si energetické údaje právě u nich.

- Suché – cukr do 4 g/l. Do 9 g/l, jestliže celk. kyselost je nejvýše o 2 g nižší než obs. zbytk. cukru
- Polosuché – cukr do 12 g/l. Do 18 g/l, jestliže celk. kyselost je nejvýše o 10 g nižší než obs. zbytk. cukru
- Polosladké – cukr do 45 g/l

- Sladké – cukr nejméně 45 g/l

Vína obvykle obsahují kolem 10-13% alkoholu. Jeho obsah je v každém víně jiný, stejně jako obsah cukru. Proto jsou energetické údaje spíše orientační. I tak je ale na první pohled patrné, že deci a půl sladkého vína vám dodá o téměř jednu třetinu energie víc, než sklenička vína suchého.

Víno bílé suché

150 ml = 420 kJ

Víno bílé polosuché

150 ml = 489 kJ

Víno bílé polosladké

150 ml = 577 kJ

Víno bílé sladké

150 ml = 591 kJ

Vinný střík z bílého suchého vína

330ml - 280 kJ

Vinný střík se míchá tradičně v poměru 1 díl vína, dva díly sody nebo vody. Každý alkohol trochu dehydruje, proto je dobré k němu popíjet i vodu, takže

vinný střík je z tohoto pohledu ideální volbou.

Copyright © 2023

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