



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 9. 12. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

# Nápoje s alkoholem v mrazech nezahřejí. Teplo z těla uniká ještě rychleji

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Napoj-s-alkoholem-v-mrazech-nehreji.-Teplo-z-tela-unika-jeste-rychleji\\_\\_s10010x19538.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Napoj-s-alkoholem-v-mrazech-nehreji.-Teplo-z-tela-unika-jeste-rychleji__s10010x19538.html)

Svařené víno, punč, vaječný likér, sherry - v adventním čase se nápoje na zahřátí skloňují všemi pády. Tušíte, kolik je v nich energie? Víc, než leckdy tušíme. 27 kJ připadá na 1 g alkoholu. A to, že nás zahřejí jen v první vlně a pak spíše přivodí pocit zimy, je důvod, proč je pít doma v teple a ne za mrazu venku.



Alkohol sám o sobě **není zdrojem žádných živin a přijímat ho nepotřebujeme**, ale přesto energii dodává (1 g = 29 kJ/7 kcal). S ohledem na negativa alkoholu bychom neměli zapomínat na to, že u žen a starších osob je

doporučeno denně **max. 1 pivo nebo 2 dcl vína nebo 5 cl destilátu**, pro muže max. 2 piva nebo 4 dcl vína nebo 10 cl destilátu. Mezi oblíbené adventní a vánoční nápoje patří například svažené víno, punč, grog, bowle a nebo horké likéry či destiláty, ale i víno. Pojdme se tedy na ně podívat blíže.

## Svažené víno

Obvykle se nejprve připraví z několika lžic cukru **karamel**, který se pak zalije cca 1 dcl vody a spolu s kořením ([hřebíček](#) – 5 ks , 1 svitek skořice a 1 hvězdička badyánu) se povaří cca 5-10 min. Poté se přilije **500 ml dobrého červeného vína** - již by se nemělo vařit, se směsí koření se jen prohřeje. Někdo kromě koření přidává také pár plátků citronu a pomeranče.

- 1 dcl svaženého vína (doslazeného) = 370 kJ

## Punč

Punč můžeme připravit z citrusové šťávy, jablečného moštu nebo cideru, dochucuje se obvykle skořicí, hřebíčkem a trochou cukru. Z alkoholu se nejčastěji přidává **rum, ale zvolit lze také whisky nebo koňak**.

- 1 dcl punče (30 ml rumu, 70 ml jablečného moštu, 10 g cukru) = 649 kJ

# Bowle



[Bowle je ovocným nápojem](#) kombinujícím **čerstvé nebo kompotované ovoce (či ovocný džus) s rumem nebo s vínem či šumivým vínem**. Vhodnější jsou suchá nebo polosuchá vína. Někdo bowli ještě doslazuje, vzhledem k množství ovoce či džusu je to však i bez

doslazení poměrně slušná kalorická bomba. Oblíbeným ovocem jsou **broskve, mango či jahody**.

- 1 dcl bowle + ovoce (20 ml rumu, 80 ml polosuchého vína, 10 g jahody, 20 g manga) = 522 kJ

# Grog

Grog je vlastně **rum zalitý horkou vodou** – buď můžete použít běžný „tuzemák“ a nebo rum kvalitnější, z cukrové třtiny. Řada lidí si grog potřebuje

dosladit 1-2 kostkami cukru, přidává se třeba i plátek citronu.

- 1 dcl grogu (40 ml rumu, bez doslazení) = 444 kJ

## **Portské víno nebo sherry**

Portské víno nebo sherry, mají více kalorií než běžná vína – přidává se do nich totiž vinný destilát. **Portské víno má vyšší podíl cukru**, protože kvašení neproběhne úplně. Sherry může mít různé množství cukru (sladší druhy mají hrozny sušené na slunci) – tedy je v nabídce **od suchého až po sladké**.

- 60 ml sherry = 315 kJ

## **Destiláty (pálenky) a likéry**



Destiláty mají vyšší procento alkoholu (36 % a více), může se jednat o **ovocné pálenky, brandy či koňak** (vyráběné z vína) nebo různé druhy rumů („pravý“ z cukrové třtiny a nebo „tuzemský“ - z brambor), či vodku nebo whisky/ey (z obilí). Škála chutí i vůní je velice široká. Nižší procento

alkoholu mají likéry. V zimním období jsou oblíbenými nápoji **griotka, vaječný likér nebo likéry se smetanovým základem** - např. kávový, s příchutí kakaových bobů, whiskey a vanilky, aj.

- Whiskey, 20 ml = 208 kJ
- Baileys smetanový likér, 20 ml = 313 kJ

## Pozor na alkohol v mrazech!

Věříte tomu, že vás venku v mrazivém počasí alkohol zahřeje? Chyba! Chvilkový efekt prohřátí totiž rozhodně nevydrží dlouho. V chladném prostředí

naše tělo zareaguje stažením cév – aby se cenné teplo „šetřilo“. Alkohol mimo jiné **způsobí roztažení cév, a tak teplo z těla uniká do prostředí mnohem rychleji**. Tak si dejte raději jen čaj s citronem a grog si nechte až na doma, kde se můžete i zabalit do deky a zatopit si.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)