magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 8. 5. 2013 | bno

Kdy nám alkohol pomáhá a kdy škodí?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kdy-nam-alkohol-pomaha-a-kdy-skodi__s10010x7703.html

Často slýcháme, že alkohol do zdravého jídelníčku nepatří, a už vůbec do plánu hubnutí. Proč tomu tak je? Proč nám alkohol spíše škodí a kdy prospívá? A kdy nám může pomoci?

Na druhou stranu je však známo a potvrzováno i odborníky, že v malém množství má alkohol na naše zdraví poměrně pozitivní vliv. Například působí protizánětlivě. Například ve víně je obsažena látka resveratrol, který má antioxidační účinky.

Jak velké je ale malé množství alkoholu?

V současnosti se za zdravou konzumaci alkoholu přijímá 20 – 30 gramů alkoholu denně, což odpovídá přibližně **jedné „panákové“ skleničce destilátu, ½ litru piva či 2 decilitrům vína**. Pokud bychom přijímali alkohol v těchto dávkách, může mít skutečně pozitivní účinky na náš organismus – snížení výskytu nemocí srdce, mozkových mrtvic, vysokého krevního tlaku či diabetu. Důležitý je však apel na jeho množství. **Pokud je doporučený příjem alkoholu překračován, nejenže jeho ochranné účinky mizí, ale**

dochází naopak ke zvýšení zdravotních rizik.

Negativní účinky alkoholu na naše zdraví

Nadměrná konzumace alkoholu můžete mít závažně negativní účinky na naše zdraví, zvyšuje totiž možnost výskytu následujících zdravotních problémů:

- Rakovina hrdla a úst
- Rakovina prsu u žen (pravidelná konzumace alkoholu překračující doporučené množství zvyšuje riziko výskytu rakoviny prsu přibližně o 20 %)
- Mozková mrtvice
- Srdeční onemocnění či nepravidelný tep, které mohou vést k infarktu
- Vysoký krevní tlak
- Onemocnění jater (cirhóza a rakovina jater)

- Zánět slinivky břišní
- Snížená plodnost

Také samozřejmě hrozí možnost vzniku závislosti a další velkou nevýhodou alkoholu je i jeho vysoká energetická hodnota. Čím více alkoholu nápoj obsahuje, tím více energie do těla dodává. Z tohoto pohledu je tedy více než vhodné se vyhýbat alkoholu tvrdému.

Riziko diabetu a obezity roste s množstvím alkoholu!

Nadměrná konzumace alkoholu také ovlivňuje rozvoj obezity a diabetu. **Alkohol obsahuje velké množství kalorií, a proto se jistě nehodí do nutričního plánu ke snížení hmotnosti.** Jeden gram alkoholu obsahuje téměř 30 kJ energie, což je pro srovnání mnohem více, než nám přinášejí sacharidy či bílkoviny.

Pro lidi, kteří trpí depresemi či úzkostmi, je alkohol obzvláště nebezpečný. V kombinaci s antidepresivy může ještě prohloubit depresivní stavy a může mít pro pacienta závažné následky.

Jak bychom tedy měli k alkoholu přistupovat?

Pokud jsme zdraví a neužíváme pravidelně léky, které konzumaci alkoholu naprosto vylučují, není třeba se mu vyhýbat „na kilometry“. V případě, že dodrží doporučené denní množství alkoholu, je faktem, že našemu zdraví neuškodíme a můžeme mu pomoci. Rozhodně bychom však neměli, a to ani výjimečně, překračovat stanovené přípustné množství alkoholu, jinak nám naše zdraví za křivdy na něm spáchané dříve či později dá za vyučenou.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz