



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 9. 12. 2013 | beda

Nápoje pro sváteční náladu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Napoje-pro-svatecni-naladu_s10010x8072.html

Nastala doba svařáků, grogů, punčů a jiných tekutých dobrot, které dělají sychravé počasí o něco snesitelnější. Alkoholické nápoje bychom ale měli konzumovat obezřetně. Alkohol je energetická bomba, která kromě nadměrného přísunu energie, která se uloží do tukových zásob, stimuluje chuť a nabourává i sebekontrolu v příjmu.



Pijte nápoje s co nejnižším obsahem alkoholu a co nejméně sladké

Se svátky je spojena vyšší konzumace alkoholu. Jsou to ale prázdné kalorie. 1 gram alkoholu má 28 kJ! Dejte si pozor na zbytečné kalorie. Je důležité to se svátečními alkoholickými nápoji nepřehánět. Pomáhá si stanovit dopředu, kolik toho chcete vypít a dodržovat i správné „ředění“, kdy kompenzujete vypité víno vodou. **Na 1dcl vína si dejte 2 dcl vody.**

Obecně platí, že čím vyšší je obsah alkoholu, tím více obsahuje nápoj kalorií. Největší pozor si dejte na vaječné koňaky a punče. V porovnání s vínem se v nich skrývá **několikanásobně vyšší množství energie.**

Grog

Svařené víno

Vaječný koňak

Kilojouly (kJ)	210	440	1400
Bílkoviny (g)	0	0	4
Tuky (g)	0	0	5
Sacharidy (g)	13	26	68
SAFA (g)	0	0	1,75
Hodnoty jsou uvedeny pro 100 g			

Místo 2 dcl vaječného koňaku si můžete dopřát několik sklenek vinného střiku nebo vína s colou.

- **Vinný střik - 1/3 bílého vína, 2/3 sody - 150 kJ**
- **Víno s colou - 1/3 červeného vína, 2/3 dietní coly - 190 kJ**

Grog

Grog je horký alkoholický nápoj z rumu a vařící vody. Existují i další varianty nápoje, ve kterých se místo rumu používá jiný alkohol, například koňak, griotka či whisky.

Punč

Punč je název pro široké spektrum nápojů, ať nealkoholických či alkoholických, které většinou obsahují ovoce či ovocnou šťávu. **V současnosti výrobci punče dodávají na trh mnoho druhů "ovocných punčů"**, což jsou většinou červeně zbarvené nápoje. Navzdory názvu však většina z nich obsahuje **pouze malé množství ovocné šťávy** a hlavními přísadami jsou cukr, kyselina citrónová a umělá dochucovadla. Nealkoholické varianty, jež se převážně podávají dětem či dospělým, kteří alkohol nepijí, obsahují směs ovocných nápojů, jako jsou džusy, voda, čaj a sladidla - například cukr nebo med. Další druhy punče mohou obsahovat víno, gin nebo jiné lihoviny, často spolu s množstvím ovocných šťáv nebo dalšími nealkoholickými nápoji. Velké množství punčů se vyrábí s přídavkem rumu. Jejich směsi často obsahují velké množství alkoholu a zhotovují se z levných přísad. **Někdy se i zcela vypustí přidání vody a alkohol se přidává až do obsahu 30 % či více.** V Česku se do punče z červeného či bílého vína, který se většinou připravuje či kupuje na Vánoce, přidává trocha rumu a cukru, plátky pomeranče či citronu, rozinky, oříšky a skořice s badyánem. Je neméně populární než svažené víno, a na předvánočních trzích lze ochutnat množství různých druhů.

Svařené víno

Svařené víno neboli svařák je teplý nápoj vyráběný typicky z červeného vína nejrůznější kvality smícháním s bylinným odvarem. V dřívějších dobách se takto „napravovalo“ nekvalitní víno. V současnosti se často doslazuje cukrem a podává s plátky citrónu. Přidáním pomerančového džusu lze získat jednu z variant punče.

Dejte si pozor

„Při konzumaci nad 20 g alkoholu za den se zvyšuje riziko ischemické choroby srdeční. Pitím většího množství alkoholu při jedné příležitosti se zvyšuje riziko srdečních arytmií a náhlé smrti pro srdeční selhání,“ varuje nutriční terapeutka Veronika Jirkalová. U alkoholu tedy obzvlášť platí všeho s mírou.

Pokud máte pocit, že bez svátečního nápoje nevydržíte, zkuste si udělat třeba **speciální čaj** s přísadami jako je skořice, zázvor a hřebíček. Se sváteční atmosférou vám pomohou a nepřidají na kaloriích.

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