magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 2. 7. 2014 | tla

Léto si užijte se střikem

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Leto-si-uzijte-se-strikem__s10010x8464.html

Vlahý letní večer je jak stvořený k romantickému posezení na zahradě, v parku, u vody, případně rovnou na zahrádce restaurace... Přizvat jsme zvyklí nejen dobré přátele, ale i alkohol. Jak je možné skloubit hubnutí do plavek a skleničku? A co dělá s našimi nenáviděnými špíčky?

Celý den se hlídáte, jíte pravidelně každé dvě a půl až tři hodiny, vyhýbáte se sladkému, chodíte cvičit, ale večer s kamarádkou nebo partnerem si nedokážete odpustit skleničku, dvě, tři, … Víno, pivo, koktejl nebo dokonce panáka něčeho ostřejšího. **Právě alkohol může být příčinou, proč se nemůžeme zbavit tukových zásob, zejména v oblasti břicha.** Ne nadarmo se „pupku“ přezdívá pivní.

„Alkohol sám o sobě je hodně energetický, jeden gram alkoholu má 29 kJ,“ konstatuje dietoložka Karolína Hlavatá a vypočítává, že povolená denní dávka pro ženy je deset gramů alkoholu, což je 125 ml vína nebo třetinka piva. Pro muže je to dvacet gramů. **„A právě v létě bývá toto doporučované množství často překračované. Dávejme si pozor na dvanácti i desetistupňové pivo. Čím menší stupeň alkoholu, tím méně přijmeme energie,**“ uvádí Karolína Hlavatá.

Při hubnutí nikdy!

Rozhodli jste se pro zhubnutí, zformování postavy, potom na alkohol zapomeňte. Nejenom že je kalorický, ale má výrazný vliv na metabolizmus. Ztěžuje přeměnu tuků v játrech a způsobuje jejich ukládání právě v podobě špeků.

Kolik obsahuje energie?

Víno bílé 0,1 l	230 kJ
Víno červené 0,1 l	275 kJ
Pivo 10° 0,5 l	655 kJ
Pivo 12° 0,5 l	942 kJ
Pivo nealkoholické 0,5 l	400 kJ

Logo Vím, co piju najdete na nealkoholickém pivu Zlatopramen.

Co si dát?

„Nejvhodnější je například hodně naředěné víno, udělat si střik. Čtyři deci vody, deci bílého vína. Můžete si přidat i led. Nebo malé pivo, samozřejmě vhodnější je nealko, má méně energie,“ radí doktorka Karolína Hlavatá.

Určitě bychom neměli míchat alkoholické nápoje, pokud si chceme dělat mix, tak jen s vodou či sodovkou. **„Určitě ne se sladkými džusy, pak je příjem**

cukrů, energie opravdu velký,“ upozorňuje dietoložka Hlavatá.

Víno prospívá
Střídmé pití vína, je zdraví prospěšné. Deci vína denně má preventivní účinek proti srdečně cévním onemocněním. Pomáhá zvyšovat hladinu takzvaně hodného cholesterolu. "Decka" ale opravdu stačí. „Když budete pít hodně, skončíte špatně,“ upozorňuje přední český kardiolog, profesor Milan Šamánek, který patří mezi propagátory pití malého množství kvalitního vína. Ideálně moravského.

Víno si vychutnejte

Máte-li rádi kvalitní vína, byl by hřích je ředit vodou. **„V tom případě si vybírejte spíše sušší vína. Klidně si je vychutnejte, dejte si dvě deci a k tomu čtyři deci vody. A opravdu si kvalitu vychutnávejte,“** dodává Karolína Hlavatá.

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