magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 10. 7. 2015 | Bednářová Daniela

Léto, alkohol a štíhlá linie

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Leto,-alkohol-a-stihla-linie__s10010x9225.html

Letní večery jsou jako stvořené k posezení na zahradě, v parku, u vody, případně rovnou na zahrádce restaurace... Nalít si sklenku vína, dát si pár piv nebo míchaný drink prostě k příjemnému večeru tak nějak patří. Ale ne zase tolik ke zdravému životnímu stylu.

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.

Sklenička nebo dvě?

„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.

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

Co si dát?

„Nejvhodnější je například naředěné víno - 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 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