magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 13. 7. 2020 | Bc. Kristina Šístková

Skrytá vysoká energie v míchaných drincích. Často si ji neuvědomujeme

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Skryta-vysoka-energie-v-michanych-drincich.-Casto-si-ji-neuvedomujeme__s10012x19404.html

Léto je v plném proudu a kdekdo si rád zpestří den či večer drinkem. Míchaný nápoj je zdrojem energie a málokdo si uvědomí, jaké množství energie s jeho vypitím opravdu přijme. Vybrali jsme ty nejoblíbenější a vypočítali hodnoty.

Již samotné letní nealkoholické nápoje, bývají dosti sladké, tedy energeticky náročnější. Pokud však do takového drinku přidáte jednoho (v tom lepším případě) panáka, **energetická hodnota nápoje výrazně stoupá**. V letních dnech navíc dochází k nadměrnému pití těchto drinků, jsou totiž populací považovány za „osvěžující“.

Skrytá energie oblíbených drinků

Velikost nápoje je vždy přibližně 200 - 550 ml, k zajištění určitého objemu nápojů se do těchto drinků dle potřeby přidává led; energetické hodnoty jednotlivých drinků se mohou lišit nejen v závislosti na množství použitých potravin, ale též dle výrobce.

- **Cuba Libre** = cola 150 ml (268 kJ) + bílý rum 50 ml (340 kJ) + led (0 kJ) + limetková šťáva 10 ml (1 kJ) = **609 kJ**
- **Gin tonic** = Gin 50 ml (400 kJ) + Tonic 150 ml (210 kJ) + led (0 kJ) + okurka 5 g (3 kJ) = **613 kJ**
- **Beton** = Becherovka 50 ml (430 kJ) + Tonik 150 ml (210 kJ) + plátek citronu + led (0 kJ) = **640 kJ**
- **Bavorák** = Fernet Stock original 40 ml (280 kJ) + Tonik 150 ml (210 kJ) + plátek citronu + led (0 kJ) = **490 kJ**
- **Mojito** = bílý rum 40 ml (272 kJ) + sodovka 200 ml (0 kJ) + limetková šťáva 30 ml (38 kJ) + třtinový cukr 10 g (170 kJ) + máta cca 2 g (6 kJ) + led (0 kJ) = **486 kJ**
- **Tequila sunrise** = Tequila bílá 40 ml (440 kJ) + Grenadine sirup 20 ml (272 kJ) + pomerančový džus 200 ml (352 kJ) + led (0 kJ) = **1064 kJ**
- **Piňa Colada** = bílý rum 30 ml (204 kJ) + kokosový krém 30 g (264 kJ) + ananasový džus 90 ml (192 kJ) + ledová tříšť (0 kJ) = **660 kJ**

- **Aperol Spritz** = Prosecco 60 ml (165 kJ) + Aperol 40 ml (248 kJ) + perlivá voda 20 ml (0 kJ) = **413 kJ**
- **Screwdriver** = vodka 50 ml (365 kJ) + pomerančový džus 100 ml (176 kJ) + led (0 kJ) = **541 kJ**
- **Sex on the beach** = vodka 40 ml (292 kJ) + broskvový likér 20 ml (511 kJ) + pomerančový džus 60 ml (106 kJ) + brusinkový džus 60 ml (137 kJ) + led (0 kJ) = **1046 kJ**
- **Mai Tai** = tmavý rum 40 ml (370 kJ) + bílý rum 20 ml (136 kJ) + Orange curacao 15 ml (199 kJ) + mandlový sirup 15 ml (198 kJ) + limetková šťáva 10 ml (13 kJ) + led (0 kJ) = **916 kJ**
- **Margarita** = stříbrná tequila 50 ml (550 kJ) + Cointreau 30 ml (402 kJ) + limetková šťáva 20 ml (26 kJ) + led (0 kJ) + sůl (0 kJ) = **978 kJ**
- **Cosmopolitan** = vodka 40 ml (292 kJ) + Cointreau 40 ml (536 kJ) + brusinkový džus 40 ml (92 kJ) + limetková šťáva 5 ml (6,5 kJ) + led (0 kJ) = **926,5 kJ**

V případě, že si budete alkoholické koktejly připravovat sami doma a hlídáte si svůj energetický příjem, je dobré **používat menší skleničky a více ledu**. Pak už si jen musíte dát pozor na množství vypitých sklenic.

K porovnání se zdravým jídlem

- **S hlavním jídlem**: losos 150 g (1100 kJ), vařené brambory bez slupky 200 g (560 kJ), zeleninový salát 200 g (396 kJ) = **2056 kJ.**
- **Se svačinou**: Skyr neochucený 140 g (339 kJ) + větší jablko 200 g (475 kJ) = **814 kJ.**

Je libo vinný střik, nebo pivo?

Dáte si raději jen vinný střik? Proč ne, ale i při jeho konzumaci je potřeba dbát na množství přijaté energie. Jen **2 dcl suchého bílého vína obsahují 628 kJ**. Tento objem je sice rozředěn vodou, ale pokud vypijete připravený vinný střik, stále to znamená, že přijmete právě 628 kJ. Tento energetický příjem je totožný s příjmem energie při vypití např. 50 ml šťávy.

Vinný střik však rozhodně nelze považovat za kvalitní pitný režim, kterými jsou voda a neslazené čaje.

Také energetická hodnota piva, které bývá často přes léto zařazováno pravidelně do pitného režimu, je velmi vysoká. Významným faktem je skutečnost, že se pivo pije **po 0,5 l a ve větším množství**.

- **Pivo světlé 12°** o objemu 0,5 l obsahuje 990 kJ, totéž o objemu 0,3 l obsahuje **594 kJ.**
- **Pivo světlé 10°** o objemu 0,5 l obsahuje 775 kJ a stejný druh o objemu 0,3 l obsahuje **465 kJ.**

Nutriční terapeutka Karolína Hlavatá též upozorňuje: „Zrádné mohou být i nealkoholické varianty, například v létě tolik oblíbená nealkoholická ochucená piva. Neobsahují sice alkohol, ale zato dost cukru. **V 500 ml je obsaženo 31-36 g cukru, což je 8-9 kostek cukru** (1 kostka váží 4 g). Když vypijete takové 3 nealko nápoje, je to už pořádná dávka cukru.“

Dehydratace alkoholem

Alkoholické drinky nepatří do každodenního jídelníčku. V případě, že je součástí denního režimu dostatek pohybové aktivity, občasné zařazení alkoholických míchaných i nemíchaných nápojů lze tolerovat, přesto by se však mělo vždy dbát na vypité množství, což znamená **ideálně zůstat u jedné sklenky**.

Při popíjení alkoholických nápojů pokaždé dbejte také na **dostatečný příjem vody z důvodu možné dehydratace**. Právě proto není vhodné požívat alkoholické nápoje po fyzické/sportovní zátěži. Tělo je již tak dosti dehydratováno a po sportovní aktivitě potřebuje především rehydratovat, nikoli prohlubovat dehydrataci organizmu popíjením výše zmíněných a jiných alkoholických nápojů.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz