

Alkohol



kaloryczność alkoholu



1 kieliszek czystej wódki (25ml) = 55 kcal



1 kieliszek czerwonego wina wytrwanego (150ml) = 102kcal

1 kieliszek czerwonego wina słodkiego (150ml) = 159kcal



1 kieliszek białego wina wytrwanego (150ml) = 99kcal

1 kieliszek białego wina półsłodkiego (150ml) = 123kcal

1 kieliszek wina musującego (150ml) = 108kcal



1 kieliszek szampana półsłodkiego (100ml) = 225 kcal



1 kieliszek koniaku (100ml) = 225 kcal



1 kufel piwa jasnego pełnego (500ml) = 245 kcal

1 kufel piwa jasnego mocnego (500ml) = 295 kcal



1 szklanka piwa ciemnego pełnego (500ml) = 340 kcal



gin z tonikiem (100ml ginu+200ml toniku) = 311 kcal



whisky z colą (100ml whisky+200ml coli) = 304 kcal



wódka z sokiem pomarańczowym (100ml wódki+200ml soku) = 302 kcal

Kaloryczność **1 grama czystego alkoholu to aż 7 kcal.**

Większość napoi alkoholowych jest dość kaloryczna.

Poza tym alkohol: **zwiększa apetyt, zmniejsza skłonność do kontroli** (jesz więcej), a **drinki** to już zupełna **bomba kaloryczna** (alkohol + soki lub napoje z dużą ilością cukru). Dodatkowo spożycie alkoholu często wiąże się z jedzeniem przekąsek, najczęściej bogatych w tłuszcz i sól.

Alkohol



szkodliwość alkoholu

Działanie alkoholu na organizm zależy od **masy ciała, płci, współistniejących schorzeń, rodzaju alkoholu, zawartości alkoholu etylowego** (etanolu), **sposobu spożywania** napojów alkoholowych, **czynników genetycznych, leków** oraz **palenia tytoniu**. Dlatego jedni mogą sobie pozwolić na nieco większą jego dawkę bez odczuwalnych konsekwencji, a drudzy na mniejszą. Na toksyczne działanie alkoholu bardziej podatne są kobiety.

- Działa jak trucizna: uszkadza wątrobę, mózg i serce.
- Powoduje marskości wątroby, alkoholowego stłuszczenia wątroby, alkoholowego zapalenia wątroby.
- Zwiększa ryzyko rozwoju nowotworów- jamy ustnej, gardła, trzustki oraz jelita grubego.
- Zwiększa ryzyko ostrego i przewlekłego zapalenia trzustki.
- Wpływa niekorzystnie na ryzyko chorób neurodegeneracyjnych. Indukuje śmierć komórek nerwowych.
- Osłabia odporność.
- Spożywany w nadmiarze zwiększa ciśnienie tętnicze.
- Sprzyja rozwojowi oraz zaostrzeniu refluksu. Stymuluje wydzielanie kwasu żołądkowego.
- Spożyty w większych ilościach upośledza racjonalne myślenie, zmniejsza samokrytycyzm oraz powoduje zamroczenie alkoholowe. Pojawiają się zaburzenia mowy i zanika koordynacja ruchów.

zalecenia

- Nie pij na pusty żołądek. Zjedz niewielki posiłek na godzinę przed wyjściem i pamiętaj o jedzeniu w trakcie imprezy. Dzięki temu alkohol będzie wolniej się wchłaniał.
- Po imprezie, przed spaniem, wypij wodę i zażyj witaminę C, kompleks witamin z grupy B oraz magnez i wapń.
- Zjedz śniadanie po imprezie, a dostarczona organizmowi glukoza, pomoże przetworzyć resztę szkodliwych substancji powstałych z metabolizmu alkoholu.
- Przez cały dzień pij wodę mineralną i soki owocowe, które dostarczą witamin, glukozy i elektrolitów wypłukanych z organizmu przez alkohol.
- Uważaj na aspirynę, zwłaszcza na pusty żołądek (ryzyko wrzodów). Nie łykaj środków zawierających acetaminophen (np. apap, paracetamol), gdyż w połączeniu z alkoholem mogą one uszkodzić wątrobę.