

ALKOHOL



Nedoporučuje se po celou dobu dietního programu.

V průběhu dietního programu můžete zařadit naše nealkoholická vína – max 2 dc denně

Pozor na cokoliv, co obsahuje líh a alkohol, např. tinktury, léky, spreje do úst, ústní voda

Alkohol – kalorie, které jen tak nezmezí

Proč se po alkoholu tloustne? Alkohol v játrech mění na acetát, který oxiduje na oxid uhličitý a vodu. Skutečným důvodem přibírání však není samotný alkohol a jeho přeměna na tuky, ale potlačení a zpomalení metabolismu tuků. Alkohol v krvi tento proces oddaluje, jelikož tělo se zabývá odbouráváním alkoholu. Největším problémem je hodně alkoholu kombinovaného s velkým množstvím nezdravých jídel. Čím více pijeme, tím více ztrácíme zábrany a přepadají nás chutě.

Příliš velké množství alkoholu ničí zdraví i mozkové buňky. Pokud si člověk dopřává alkohol pravidelně a ve větším množství, může si způsobit závažné zdravotní problémy. Nejvíce trpí játra, střeva a srdce. Výzkumy potvrzují vliv alkoholu na vznik rakoviny slinivky, střev a žaludku. Ve spojení s kouřením se riziko onemocnění výrazně zvyšuje. Alkohol přispívá ke snížení imunity, zhoršuje schopnost erekce, poškozují spermie, ohrožuje činnost vaječnicků. Má také výrazný vliv na lidskou psychiku, devastuje mozek, způsobuje změny v chování. Alkohol tělo zbavuje všech potřebných živin.

Ženy by neměly vypít více než 20 gramů alkoholu denně, muži 30 gramů.

Jak z alkoholu nepříbrat?

- Alkohol by neměl být součástí každodenního života.
- Když už musíte, pijte pouze kvalitní alkohol s minimem cukru – kvalitní destiláty a suchá vína.
- Alkohol dehydratuje. Ideální je sklenka alkoholu za jednu hodinu společně s čistou vodou, která brání dehydrataci. Dostatek vody zabrání kocovině a bolest hlavy.
- Nepijte na lačný žaludek, pokud pijete alkohol, volte jídla s nízkým obsahem tuků a cukrů.
- Pijte jeden druh alkoholu po celý večer.
- Pozor na míchané nápoje. Obsahují velké množství cukrů.

Kolik kalorií alkohol obsahuje?

1,5 dcl červeného vína	85 kcal
0,05 l vodka či rum	96 kcal
0,05 l tequila	97 kcal
1,5 dcl bílého vína	105 kcal
0,05 l whiskey	105 kcal
gin s tonikem	120 kcal
Mojito	170 kcal
0,5 l piva	200 kcal
Bloody Mary	211 kcal
Margarita	211 kcal