



Alkohol a dieta

Ile można spożywać trunków, będąc jednocześnie na diecie odchudzającej?

Ile można spożywać trunków, będąc jednocześnie na diecie odchudzającej?



Osoby redukujące nadmiar masy ciała nie powinny spożywać alkoholu. Dlatego jeśli naprawdę komuś zależy na utracie masy ciała, to musi zrezygnować z alkoholu. Alkohol w każdej postaci należy wykluczyć z diety.

1 g tłuszczu dostarcza aż 9 kcal, podczas gdy 1g alkoholu niewiele mniej, bo aż 7kcal!

Alkohol spala się w naszym organizmie z szybkością około 60 mg na 1 kg masy ciała, na 1 godzinę. Spalanie alkoholu nie podlega w zasadzie regulacji neurohormonalnej, dlatego jest mało energetyczne.

Kaloryczność wybranych rodzajów alkoholu:

☐ kieliszek wina białego wytrawnego – 100 kcal

☐ kieliszek wina białego słodkiego – 140 kcal

☐ kieliszek wina czerwonego – 100 kcal

- ☐ kieliszek szampana – 115 kcal
- ☐ kieliszek wódki (50ml) – 110 kcal
- ☐ butelka piwa (0,5 l) – 250 kcal
- ☐ kieliszek koniaku (40 ml) – 110 kcal
- ☐ likier kawowy (20ml) - 85 kcal
- ☐ kieliszek sherry (50ml) - 50 kcal
- ☐ kieliszek nalewki domowej (35-45ml) - 100 kcal
- ☐ kieliszek ginu (30ml) - 75 kcal
- ☐ kieliszek ajerkoniaku, likieru (20 ml) - 51 kcal
- ☐ kieliszek malagi (50ml) - 80 kcal
- ☐ kieliszek martini wytrawnego (50ml) - 60 kcal
- ☐ porcja koktajlu "cuba libre" (20ml rumu i 0,2l coli) - 162 kcal

Należy także wspomnieć, że alkohol wpływa na pracę naszego układu trawiennego oraz wątroby. Wątroba w naszym organizmie przekształca alkohol w aldehyd octowy, który jest

toksyną. Jeśli wątroba nie pracuje prawidłowo, toksyny krążą w naszym krwioobiegu powodując poważne szkody, w tym także zwiększając podatność na stres. **NADMIAR** alkoholu może prowadzić do otyłości oraz związanych z nią powikłań, w tym zaburzeń poziomu glukozy we krwi, degeneracji tkanek, spowolnienia pracy organów wewnętrznych i ciągłego zmęczenia. Jego nadmierne spożycie powoduje powiększanie złogów tłuszczu w sercu i całym układzie krążenia, osłabiając również nasz układ odpornościowy!

Podsumowując....

Aby pozbyć się zbędnego "tłuszczyku", wyeliminuj alkohol z Twojej diety. Alkohol osłabia wątrobę, organ, który ma kluczową rolę przy trawieniu tłuszczów. Poza tym, np. piwo oraz wino są bogate w cukry, a już każdy rodzaj alkoholu pobudza apetyt.