

Kalorie w alkoholach



Nie tylko białko, tłuszcz i węglowodany są źródłem kalorii, ale również napoje zawierające alkohol. Mililitr czystego alkoholu etylowego to 7 kalorii (uściślając 7 kilokalorii), podczas gdy gram białka i węglowodanów to 4 kalorie, a tłuszczu 9 kalorii. O alkoholu mówi się, że dostarcza tzw. "pustych kalorii". Określenie "puste kalorie" odnosi się do faktu, że alkohol, poza kaloriami, nie zawiera innych substancji odżywczych. Nie pijemy oczywiście czystego alkoholu. Zwykle jest to piwo, wino, wódka lub wszelkiego rodzaju drinki na bazie alkoholu. Kalorie kaloriami, ale jak się okazuje organizm nie bardzo potrafi spożytkować energii z alkoholi na jakieś konkretne cele. Nie tylko nie może nimi zasilić mięśni i narządów wewnętrznych, ale także zamienić ich skutecznie na tkankę tłuszczową.

Czy alkohol tuczy ?

Powstaje pytanie, czy alkohol sprzyja tyciu ? Odpowiedź brzmi: i tak i nie. Z punktu widzenia organizmu alkohol etylowy jest trucizną. Najbardziej toksycznym związkiem powstającym podczas jego rozkładu jest aldehyd octowy. To właśnie on powoduje bóle głowy, nudności i wymioty gdy wypijemy za dużo i odpowiada za uczucie tzw. kaca. Jeżeli więc alkohol jest trucizną organizm musi starać się go wyeliminować, za co odpowiadają nasza wątroba. Jak się okazuje pewne związki w naszym organizmie odpowiedzialne za neutralizację alkoholu biorą także udział w rozkładaniu tłuszczu. Nic więc dziwnego, że w stanie nagłego zatrucia organizm nie będzie miał ochoty zajmować się spalaniem tłuszczu, tylko eliminowaniem trucizny. Rozkład tkanki tłuszczowej zostaje więc wstrzymany. Co więcej, jeżeli alkoholowi towarzyszy tłuste jedzenie to nie tylko będzie to sprzyjać blokowaniu spalania tłuszczu ale także jego dodatkowemu odkładaniu. Czyli alkohol przede wszystkim czyni towarzyszące mu jedzenie pożywką dla tkanki tłuszczowej, sam natomiast ma niewielki wpływ na wzrost wagi. Gdyby było inaczej, większość alkoholików byłaby otyła, tymczasem jest odwrotnie. I tutaj tworzy się odmienny mechanizm. Jeżeli picie alkoholu towarzyszy brak jedzenia, alkohol działa "odchudzająco", a dokładniej mówiąc - wyniszczająco. Alkohol niszczy błonę śluzową przewodu pokarmowego oraz komórki wątrobowe i trzustkowe, w efekcie pogarsza się zarówno wchłanianie składników odżywczych jak również ich metabolizm. Organizm, nawet jeżeli dostanie nieco jedzenia nie potrafi go w pełni wykorzystać. Dodatkowo, metabolizm alkoholu wymaga dużego zaangażowanie różnych związków odżywczych, w efekcie czego dodatkowo wyjąłwia z nich organizm. Po pewnym czasie dochodzi do całkowitej dewastacji organizmu. Na domiar złego alkoholik wykazuje także coraz mniejsze zainteresowanie jedzeniem. Obecność alkoholu we krwi zwiększa wyraźnie zapotrzebowanie komórek na tlen. Przy niedotlenieniu, nadmiar krążących kwasów tłuszczowych ulega półspalaniu, w wyniku czego powstają tzw. związki ketonowe, które między innymi hamują uczucie głodu. Jak widać alkohol może więc

działać dwojako, a czynnikiem decydującym o tym czy od niego tyjemy czy nie, decyduje przede wszystkim ilość i skład jedzenia towarzyszącego picciu.

Jeszcze kilka słów o tzw. "mięśniu piwnym". Wszystko przez wysoki indeks i ładunek glikemiczny pochodzący z maltozy (węglowodanu) - węglowodanu obecnego w piwie. Wysoki indeks i ładunek glikemiczny powoduje, że wzmagają się gwałtownie apetyt i wówczas najczęściej sięgamy po kojarzone jako dodatek do piwa kaloryczne przekąski - orzeszki, chipsy, paluszki.

Kalorie w różnych alkoholach

Napoje alkoholowe

Brandy 30 ml - 65 kcal

Gin 20 ml - 60 kcal

Koniak (1 kieliszek) 50 ml - 160 kcal

Rum (1 kieliszek) 30 ml - 120 kcal

Whisky 30 ml - 65 kcal

Wódka czysta (1 kieliszek) 50 ml - 110 kcal

Wódka słodka (1 kieliszek) 50 ml - 130 kcal

Wina

Białe wytrawne (1 kieliszek) 120 ml - 80 kcal

Białe wytrawne (1 butelka) 0,75 l - 500 kcal

Białe półwytrawne (1 kieliszek) 120 ml - 90 kcal

Białe półwytrawne (1 butelka) 0,75 l - 560 kcal

Białe słodkie (1 kieliszek) 120 ml - 110 kcal

Białe słodkie (1 butelka) 0,75 l - 700 kcal

Czerwone wytrawne (1 kieliszek) 120 ml - 80 kcal

Czerwone wytrawne (1 butelka) 0,75 l - 500 kcal

Czerwone półsłodkie (1 kieliszek) 120 ml - 92 kcal

Czerwone półsłodkie (1 butelka) 0,75 l - 575 kcal

Czerwone słodkie (1 kieliszek) 120 ml - 115 kcal

Czerwone słodkie (1 butelka) 0,75 l - 718 kcal

Różowe (1 kieliszek) 120 ml - 85 kcal

Różowe (butelka) 0,75 l - 531 kcal

Domowe, owocowe (1 kieliszek) 120 ml - 110 kcal

Domowe, owocowe (1 butelka) 0,75 l - 700 kcal

Domowe, owocowe (bardzo słodkie, 1 kieliszek) 120 ml - 120 kcal

Domowe, owocowe (1 butelka) 0,75 l - 750 kcal

Madera (1 kieliszek) 120 ml - 118 kcal

Madera (1 butelka) 0,75 l - 718 kcal

Malaga (1 kieliszek) 120 ml - 163 kcal

Malaga (1 butelka) 0,75 l - 938 kcal

Porto (1 kieliszek) 50 ml - 83 kcal

Sherry wytrawne (1 kieliszek) 50 ml - 60 kcal

Sherry słodkie (1 kieliszek) 50 ml - 71 kcal
Wermut wytrawny (1 kieliszek) 120 ml - 114 kcal
Wermut słodki (1 kieliszek) 120 ml – 146 kcal

Likiery

Advocat 30 ml - 75 kcal
Ajerkoniak (domowy) 30 ml - 82 kcal
Curacao (mały kieliszek) 20 ml - 84 kcal
Kminkowy 20 ml - 32 kcal
Orzechowy 20 ml - 54 kcal
Ziołowy 20 ml - 40 kcal

Piwa

Piwo ciemne pełne (1 butelka) 0,33 l - 250 kcal
Piwo bezalkoholowe (1 butelka) 0,33 l - 80 kcal
Piwo Guinness (1 butelka) 0,33 l - 216 kcal
Piwo jasne pełne (1 butelka) 0,33 l - 230 kcal
Piwo Pilsner (1 butelka) 0,33 l - 144 kcal
Piwo słodowe (1 butelka) 0,33 l - 152 kcal
Piwo Porter (1 butelka) 0,33 l - 300 kcal

[SEO by Artio](#)