

Kalorická hodnota alkoholu

Alkohol je vysoce kalorická potravina (1g = 7kcal). Jedná se ovšem o kalorie tzv. prázdné – nedodají nám žádnou výživovou hodnotu. Pokud tedy organismus zatížíme již tak kaloricky náročnějším jídlem, a to zejména v období různých svátků, alkohol pouze podpoří nežádoucí vznik nadváhy až obezity, které ovšem nejsou jediným důsledkem užívání alkoholu, mezi dalšími může být například až cirhóza jater, onkologická onemocnění a v neposlední řadě také vznik závislosti. Jeho negativní účinky na lidský organismus tak jednoznačně převažují a je proto důležité při jeho konzumaci uvědomit si všechny tyto negativní dopady, a to jak s ohledem na zdraví, tak i celkovou bezpečnost jeho užívání.



0,5 litru piva (200 kcal)



= 1 kobliha s marmeládou



1,5 dcl bílého vína (105 kcal)



= Tvarohový zákusek o 100 g



1,5 dcl červeného vína (85 kcal)



= 1 laskonka z cukrárny



1,5 dcl šampaňského (180 kcal)



= 100 g bramborového salátu

Panák tvrdého alkoholu:



Vodka (96 kcal)

Gin (110 kcal)

Rum (96 kcal)

Whisky (105 kcal)

Tequilla (97 kcal)



= 1 kelímek ovocného jogurtu

= 1 kelímek jahodového smoothie

= sklenice kakaa

= šálek kávy s mlékem

= 100 g krabíček tyčinek

Sklenka míchaného nápoje:



Vodka s pomerančovým džusem (163 kcal) = 1 fidorka



Gin s tonikem (120 kcal)

= 1 tukový rohlík

Bloody Mary (211 kcal)

= marinovaný sled'

Margarita (211 kcal)

= 100 g sušených hrušek

Martini (178 kcal)

= Olomoucké tvarůžky

Mojito (170 kcal)

= 100 g zakysané smetany

Sangria (167 kcal)

= 100 g těstovin

