



✉ ΧΡΗΣΤΟΣ ΛΕΩΝ. ΒΛΑΧΟΣ  
ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ  
✉ [blaxosxr@gmail.com](mailto:blaxosxr@gmail.com)

## Μπίρα, Κρασί ή Cocktail;

### Όλα όσα θέλετε να γνωρίζετε για τα καλοκαιρινά drinks

*Μίρισε καλοκαίρι... Τους είσαι ήδη στο νησί...  
Η θερμοκρασία και η διάθεση ανεβαίνουν  
και κόρνερ! Η δισ, θάλασσα, σιγμές  
καλάρισης, όμορφα βράδια. Το μυαλό αρχίζει  
να ταξιδεύει... Είναι μαγικό το πως αλλάζει η  
διάθεση, το πως όλα χρωμαίζονται με διαφορετικά,  
πο χαρούμενα χρώματα.*

Μετά το ηλιοβασίλεμα, ένα δροσερό Cocktail, ένα ποτό, μία μπίρα ή ένα ποτήρι κρασί σε κάποιο Beach Bar ή ακόμα και στον κήπο του σπιτιού σου, θα μπορούσε να είναι ένας καλός επίλογος μιας ακόμα κουραστικής καλοκαιρινής ημέρας. Και το ένα γίνεται δύο, και τα δύο γίνονται τρία, ίσως και περισσότερα... Καλό θα ήταν λοιπόν, να γνωρίζεις τις διατροφικές παγίδες που κρύβονται πίσω από την κατανάλωση αλκοόλ για να το πιεις χωρίς να... σε "πει".

#### Οι κρυμμένες θερμίδες στο αλκοόλ

Το αλκοόλ είναι το βασικό συστατικό των ποτών. Θεωρείται πηγή ενέργειας, αφού διασπάται από τον οργανισμό, αποδίδοντας 7 θερμίδες ανά γραμμάριο, περισσότερες από εκείνες των πρωτεϊνών και των υδατανθράκων (4 θερμίδες ανά γραμμάριο) και λίγο λιγότερες από εκείνες του λίπους (9 θερμίδες ανά γραμμάριο). Η διαφορά είναι ότι οι θερμίδες από το αλκοόλ είναι «κενές», αφού το αλκοόλ δεν έχει καμία θρεπτική αξία, δηλαδή κανένα θρεπτικό συστατικό. Κατ' εξαίρεση, ορισμένα αλκοολούχα ποτά περιέχουν θρεπτικά συστατικά (πχ. η μπίρα βιταμίνες του συμπλέγματος Β, μαγνήσιο και φώσφορο και το

κόκκινο κρασί σίδηρο και αντιοξειδωτικά). Όσο περισσότερο αλκοόλ περιέχουν τα διάφορα αλκοολούχα ποτά, τόσο περισσότερες είναι οι θερμίδες τους. Εκτός όμως από τη ποσότητα του αλκοόλ, το θερμιδικό περιεχόμενο καθορίζεται και από τα υπόλοιπα συστατικά, κυρίως στα ανάμεικτα ποτά. Έτσι, όταν προσθέτουμε αναψυκτικά, χυμούς, ζάχαρη ή άλλα συστατικά, οι θερμίδες τους γίνονται ακόμα περισσότερες. Τέλος, εκτός από τις θερμίδες των αλκοολούχων ποτών αυτών καθαυτών, η κατανάλωση τους, σχεδόν πάντα, πηγαίνει χέρι-χέρι με πολλά ανθυγιεινά σνακ, τα οποία είναι πλούσια σε αλάτι και λιπαρά, με αποτέλεσμα η αύξηση του σωματικού βάρους να διευκολύνεται ακόμη περισσότερο. Στον πίνακα που ακολουθεί αναφέρονται ενδεικτικά οι θερμίδες των ποτών που καταναλώνονται πιο συχνά:

#### Και τι να κάνω;;; Διακοπές είμαι....

1. Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ σε 1-2 ποτηράκια την ημέρα.
2. Αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ στην παραλία. Σε αντίθεση με όσα πιστεύουν οι περισσότεροι, το αλκοόλ είναι διουρητικό, με αποτέλεσμα την αφυδάτωση του οργανισμού. ➤

Ποτό (% περιεκτικότητα σε αλκοόλ)	Ποσότητα (ml)	Αλκοόλ (γρμ)	Θερμίδες
Μπίρα			
Μπίρα (4%)	250	10	107
Μπίρα χωρίς αλκοόλ	250	-	38
Κρασί			
Κρασί λευκό, ξηρό	120	11	80
Κρασί κόκκινο ή ροζέ	120	12	85
Κρασί γλυκό	120	12	85
Sangria	120	14	95
Porto	120	11	120
Σαμπάνια	120	12	100
<b>Διάφορα οινοπνευματώδη (με 40 % αλκοόλ)</b>			
Ουίσκι, τζιν, βότκα, ρούμι, ούζο	45	14	100
Cocktail			
Bloody Mary	-	-	115
Caipiroska	150	-	180
Caipirinha	150	-	180
Cuba Libre	150	-	140
Daiquiri	150	-	220
Margarita	100	-	150
Mojito	150	-	220
Pina Colada	-	-	350
Tequila Sunrise	150	-	170

Με λίγα λόγια, η θεωρία που λέει να πινώ για παράδειγμα μια παγωμένη μπυρίτσα να ξεδιψάσω, δεν ισχύει.

3. Αποφύγετε την κατανάλωση ποτών με μεγάλο ποσοστό αλκοόλ (πχ. ουίσκι, τζιν, βότκα, ρούμι, ούζο κτλ.). Προτιμήστε ποτά με χαμηλό ποσοστό αλκοόλ (πχ. Μπίρα με ή ακόμα καλύτερα χωρίς αλκοόλ, λευκό κρασί, Sangria κτλ.)
4. Αν πάλι δεν μπορείτε να κάνετε χωρίς αυτά, καλό είναι να αποφύγετε την ανάμειξη τους (πχ. Ουίσκι-κόλα, τζιν τόνικ, Cocktails που περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης κτλ.). Προτιμήστε την ανάμειξη τους με αναψυκτικά τύπου Light ή Zero.
5. Ωραία ιδέα για να απολαύσετε το Cocktail σας χωρίς ενοχές, είναι να αντικαταστήσετε την ζάχαρη και τη σόδα που πιθανώς απαιτείται για την παρασκευή του,

με sprite zero. Η sprite από μόνη της είναι γλυκιά και θα δώσει στο Cocktail σας τη γεύση που του αρμόζει.

6. Μην πίνετε με άδειο στομάχι! Είναι σχεδόν σίγουρο ότι η πείνα, θα σας οδηγήσει στην κατανάλωση κάποιου ανθυγιεινού σνακ. Συνδυάστε το ποτό σας με ένα ωραίο καλοκαιρινό, ελαφρύ γεύμα.
7. Τέλος, επειδή υπάρχουν πολύ επιτηδείοι που, προκειμένου να αποφέρουν χρήματα εις βάρος μας, προσφέρουν ποτά αμφιβόλου ποιότητας, προσέξτε πού και τι πίνετε. Με άλλα λόγια προσέξτε τις λεγόμενες "μπόμπες" που κυκλοφορούν. Αν δεν γνωρίζετε την ποιότητα των ποτών του καταστήματος που πρόκειται να επισκεφτείτε, προτιμήστε τα εμφιαλωμένα.

Σας εύχομαι να έχετε ένα όμορφο καλοκαίρι! ■