

Πες μου πόσο αλκοόλ πίνεις, να σου πω πόσα κιλά θα πάρεις

Συντάχθηκε απο τον/την inausssa
Δευτέρα, 12 Μάρτιος 2018 12:54



Αν το έχεις βάλει στόχο να απαλλαγεις από τα περιττά κιλά μέχρι το καλοκαίρι, μάλλον είναι καιρός να κόψεις τα κοκτέιλ και τα σφηνάκια...

Ένα ποτήρι κόκκινο κρασί ή μία μπύρα όταν βγαίνεις έξω με φίλους δεν βλάπτει, φρόντισε όμως να αποφεύγεις την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ για να μη φορτώνεσαι με περιττές θερμίδες.

Μπορεί να πιστεύεις ότι το αλκοόλ δεν παχαίνει όσο μια μακαρονάδα ή μια πίτσα, όμως και αυτό βάζει το... χεράκι του για να δεις τον δείκτη της ζυγαριάς σου σιγά σιγά να ανεβαίνει ή για να σε εμποδίσει να φτάσεις στο ιδανικό σου βάρος. Κι αυτό γιατί σου παρέχει «κενές» θερμίδες, δηλαδή θερμίδες που δεν συνοδεύονται από χρήσιμα θρεπτικά συστατικά αλλά ούτε και σου δίνουν ενέργεια ή σου κόβουν την πείνα.

Πόσο παχαίνει το αλκοόλ;

Πες μου πόσο αλκοόλ πίνεις, να σου πω πόσα κιλά θα πάρεις

Συντάχθηκε απο τον/την inoussa
Δευτέρα, 12 Μάρτιος 2018 12:54

Το Εθνικό Ινστιτούτο Κατάχρησης Αλκοόλ και Αλκοολισμού (NIAAA) των ΗΠΑ ανέπτυξε ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο που δείχνει πόσες θερμίδες δίνει ένα οποιοδήποτε αλκοολούχο ποτό, από μια μπίρα και ένα ποτήρι κόκκινο κρασί μέχρι ένα κοκτέιλ όπως το Cosmopolitan και το Martini.

Βάζοντας στο εργαλείο το είδος του ποτού που προτιμάς αλλά και την ποσότητα που καταναλώνεις ανά εβδομάδα, το εργαλείο θα σου δείξει πόσες θερμίδες θα πάρεις συνολικά.

Ενδεικτικά, μία μπίρα 350 ml (κάτι παραπάνω από ένα μικρό κουτάκι) δίνει περίπου 153 θερμίδες. Πέντε μπίρες δίνουν δηλαδή συνολικά 765 θερμίδες. Εάν καταναλώνεις την ποσότητα αυτή έστω και μία φορά τον μήνα, σε βάθος ενός χρόνου θα φορτωθείς συνολικά 9.180 θερμίδες! Δεδομένου ότι ένα κιλό λίπους ισοδυναμεί με περίπου 7.000 θερμίδες, μόνο και μόνο από τις μπίρες θα δεις το βάρος σου να αυξάνεται κατά 1,3 κιλά.

Όσο για τα σφηνάκια, ένα σφηνάκι 45 ml (τζιν, ρούμι, βότκα, ουίσκι, τεκίλα) δίνει κατά μέσο όρο 97 θερμίδες, οπότε πέντε σφηνάκια συνολικά δίνουν 485. Με την ίδια λογική, πέντε σφηνάκια τον μήνα σε έναν χρόνο ισοδυναμούν με 5.820 θερμίδες, δηλαδή κάτι λιγότερο από ένα κιλό.

Πες μου πόσο αλκοόλ πίνεις, να σου πω πόσα κιλά θα πάρεις

Συντάχθηκε απο τον/την inoussa
Δευτέρα, 12 Μάρτιος 2018 12:54

Μπορεί οι αριθμοί να σου φαίνονται μικροί, μικρές είναι όμως και οι παραπάνω ποσότητες. Αν η κατανάλωση είναι εβδομαδιαία, οι θερμίδες –και τα κιλά που θα πάρεις– πολλαπλασιάζονται κατά τουλάχιστον τέσσερις φορές!

Δες ακόμα: [Υγεία](#)

πηγή: onmed.gr

NANA
— HAIR
SALON

