

Alcoolul de sarbatori - reguli ce nu trebuie incalcate in privinta alimentatiei in perioada sarbatorilor.

A consuma sau nu alcool? Iata o intrebare ce creeaza numeroase controverse.

Nu ne nastem cu dorinta de a bea alcool, neexistand o necesitate fiziologica in acest sens. Totusi, pentru multi, consumul de alcool reprezinta o activitate sociala agreabila.

Si tot pentru foarte multe persoane, alcoolul este un drog care duce, in timp, la dependenta. Nu poate nega nimeni faptul ca acest consum de alcool a devenit o problema foarte serioasa de sanatate publica; o demonstreaza statisticile.

Bauturile alcoolice produse si consumate pe intreg mapamondul se impart in trei categorii: bere, vinuri si tarii (bauturi spirtoase). Voi incerca sa explic aspectele pozitive si negative ale consumului de alcool.

Alcoolul este o sursa de energie pentru organism deoarece furnizeaza 7 kcal/ gram consumat. Bauturile dulci - berea, vinurile dulci, lichiorurile - sunt bogate in carbohidrati si vor avea o valoare energetica mult mai mare.

Consumul moderat de alcool (in special vinul rosu) poate avea un rol protector cand vine vorba despre bolile cardiovasculare, datorita continutului de fenoli si alte substante fitochimice. Resveratrolul poate creste nivelul HDL-colesterolului (colesterolul "bun") si reduce nivelul de oxidare al LDL-colesterolului (colesterolul "rau"), impiedicand depunerea acestuia pe peretele arterelor.

Cand se depaseste limita

Consumul moderat de bauturi alcoolice inseamna 1 portie pe zi pentru femei si maximum 2 portii pentru barbati. O "portie" inseamna: 18 ml alcool pur sau 350 ml bere (5%) sau 150 ml vin (12%) sau 40 ml tarie (40%).

In doze mici, alcoolul determina relaxare, reduce inhibitiile, incurajeaza interactiunile sociale. Consumat inainte de masa, alcoolul creste pofta de mancare, lucru benefic in cazul varstnicilor, celor care din diferite cauze nu au apetit sau in caz de malnutritie.

Mici beneficii

Berea este un diuretic natural, o sursa de vitamina B12 si de energie, fiind benefica in lupta cu anemia si sindromul oboselii cronice.

Clătirea parului tocit și fără viață cu bere, după spălarea cu șampon, îi va readuce luciul pierdut.

Chiar dacă fierul este prezent în cantitate mică în vin (alb sau roșu), este foarte bine asimilat de către organism.

Pe de altă parte, consumul cronic de alcool duce la apariția malnutriției deoarece energiile aduse de alcool se numesc "goale", deoarece înseamnă aport de energie fără proteine, glucide, lipide, minerale sau vitamine. În plus, alcoolul excesiv are influență negativă asupra utilizării nutrienților de către organism. Această energie "goală" duce la îngrășare, mai ales la obezitatea abdominală ("burta de bere"), care este principalul factor de risc pentru bolile cardiovasculare.

Consumul cronic de alcool determină risc crescut de boli ale ficatului: steatoză hepatică, hepatită alcoolică, ciroză, creșterea trigliceridelor, cancer de sân, de colon, osteoporoză, ulcer, pancreatită, diabet de tip 2, afecțiuni ale prostatei, testiculelor, glandelor suprarenale, tulburări de dinamică sexuală, scăderea imunității.

În sarcină, consumul alcoolului poate determina avort spontan, deslipire de placenta, greutate mică a bebelușului la naștere, dar și dezvoltarea sa ulterioară deficitară, atât cea fizică, cât și psihică.

În consecință, se poate consuma alcool în cantități mici și numai ocazional. Se recomandă consumarea alcoolului după aportul alimentar, evitând alimentele sărate, care cresc senzația de sete. Alimentele bogate în zahăr și grăsimi încetinesc absorbția alcoolului.

Nutritionist Camelia Olteanu