

## Калории под градусом



Все алкогольные напитки содержат значительное количество спирта и сахаров. Поскольку каждый грамм спирта - это семь килокалорий, даже пара коктейлей способна заметно повлиять на калорийный итог вечера.

Хотя спиртное поставляет нам много энергии, оно не содержит полезных веществ, которые организм мог бы пустить на свои нужды, к примеру, на построение новых клеток. В итоге "алкогольные калории" не используются ни для физических усилий, ни для умственных, ни для поддержания температуры тела. Они отправляются в запас, пополняя жировые депо, причем имеют свойство откладываться в первую очередь там, где мы особенно не хотели бы их видеть - на животе.

В дополнение к собственной "энергичности" спиртное провоцирует нас употреблять другие калорийные продукты: сыр с вином или соленые орешки с пивом. При этом оно замедляет процесс сжигания жиров почти на треть. Для фигуры это катастрофа! Но ее можно избежать, если быть внимательным по отношению к "жидким калориям".

## **ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!**

Мы не призываем всех стать абсолютными трезвенниками, да еще в разгар праздников. Тем более что некоторые исследования свидетельствуют в пользу небольших доз алкоголя для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Да и антиоксиданты в вине есть... Главное - обращать внимание на количество и качество напитков, чтобы не пострадало ни здоровье, ни фигура.

## **ВСЕ ПОЗНАЕТСЯ В СРАВНЕНИИ**

Жидкости и твердую пищу наш организм усваивает по-разному. Например, при расщеплении еды более 10 процентов полученной из нее энергии уходит на сам процесс пищеварения, в то время как на расщепление напитков энергии практически не тратится. Согласно исследованиям, полнота американцев, уже ставшая притчей во языцех, напрямую связана с напитками. Среднестатистический житель США ежедневно потребляет на 150-300 килокалорий больше, чем 30 лет назад, и половину этого прироста обеспечивают именно "жидкие калории".

От других напитков алкоголь отличается еще и тем, что организм для его расщепления вынужден пускать в ход резервные запасы полезных веществ, в том числе и витаминов В и С. Это может стать опасным для здоровья, если взять во внимание, что спиртное ничем полезным нас не обеспечивает, к тому же еще мешает усваиванию желудочно-кишечным трактом фолиевой кислоты и витаминов группы В.

Интересные открытия можно сделать, если сравнить калорийность спиртных напитков и продуктов. Например, бокал пива по калорийности равноценен трем шоколадным конфетам, бокал ликера по калорийности равнозначен порции торта, а 150 граммов полусладкого вина по энергетической ценности можно сравнить со средней порцией картошки фри! К тому же, в отличие от напитков, еда подарит приятное ощущение сытости.

Стоит учесть, что потребление любой жидкости без жевательного процесса, по мнению ученых, снижает реакции поджелудочной железы, и мы не получаем сигнала "поступили калории". За праздничным столом

практически никто не обходится одним бокалом вина, хотя в сладостях себя ограничивают многие.

Словом, хотите сохранить стройность — не теряйте бдительности.

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Перекусите перед праздничным застольем. На голодный желудок спиртное не только быстрее опьяняет, но и дополнительно повышает аппетит, что приводит к перееданию.

- \* Из всех алкогольных напитков выбирайте те, которые имеют небольшое содержание спирта и сахара, - сухое белое вино, шампанское.
- \* Пейте поменьше коктейлей. Чередуйте их с одним-двумя стаканами газированной воды с лимоном или лаймом - приятным бодрящим напитком без риска для стройности.
- \* Утоляйте жажду водой, а вино оставляйте для удовольствия.
- \* Не забывайте приплюсовывать "жидкие калории" к обычным, чтобы контролировать размер порций и количество бокалов.
- \* Выбирая между стаканом сладкой газировки и бокалом вина, отдайте предпочтение... последнему. С точки зрения калорийности сладкие безалкогольные напитки более губительны для стройности. И если бокал вина можно смаковать долго, то газировку чаще всего пьют залпом.

### НА ЗАМЕТКУ

Самые калорийные спиртные напитки - коктейли, в которых сочетается крепкий алкоголь с фруктовыми соками, сиропами и сладкой газировкой. Причем миксы с ликером намного "питательнее", чем с водкой.

Калорийные "бомбы":

**Лонг Айленд** - 780 ккал в порции;

**Маргарита** - 740 ккал;

**Пицца Колада** - 644 ккал (это больше, чем в БигМаке!)

Относительно безобидны:

**Мохито** - 280 ккал;

**Космополитен** - 165 ккал.