



Здоровое питание и диеты для похудения вовсе не исключают алкоголь. Чтобы спиртное было не во вред, нужно знать несколько простых истин.

**Спирт — продукт калорийный.** Его энергетическая ценность — 7 килокалорий (ккал) на 1 г, что существенно больше, чем у белковых и углеводных продуктов. Однако калории эти «пустые»: они играют роль топлива, но никакого материала для обмена веществ не дают. Полбутылки белого вина — это примерно 300 ккал (из них на сахар приходится не больше 30 ккал, остальное — спирт). Для сравнения: пять ложек отрубей с обезжиренным молоком и небольшой банан обойдутся вам в те же 300 ккал, но обеспечат белками (19% дневной нормы), клетчаткой (34%), кальцием (21%) и железом (21%).

Многие диеты накладывают полный запрет на любые виды алкоголя. Ведь, получая солидную добавку калорий, организм перестает тратить собственные запасы. «Алкогольные» калории сгорают быстрее, чем питательные вещества, поступающие с пищей. Вот почему, получив «легкую энергию» из алкоголя, организм все остальное отправляет про запас, в подкожный жир.

К тому же *алкоголь усиливает аппетит*, поэтому, выпив даже пару бокалов вина, вы съедаете больше обычного. Кроме того, алкогольные коктейли опасны еще и тем, что из них, в состав которых входят фруктовые соки, газировка или сливки, — дополнительные источники сахара и жира.

**Чтобы не поправиться, пейте вино с легкими блюдами.** Но и отказываться от закуски тоже нельзя: в таком случае серьезно пострадают поджелудочная железа и печень. Избавившись от лишних калорий, вы рискуете заработать панкреатит или цирроз печени. Согласитесь, не самый выгодный обмен.

### **Золотое правило:**

- лучше красное, чем белое;
- лучше вино, чем пиво; лучше темное пиво, чем светлое;
- лучше пиво, чем ликеры;
- чистые напитки лучше, чем коктейли.

Как известно, вино в небольших количествах полезно. Оно способствует кроветворению, снижает уровень холестерина, нормализует уровень глюкозы в крови и служит профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний. Средиземноморская диета допускает употребление бокала сухого вина за обедом и ужином. На целебных свойствах вин основаны все виды винотерапии.

### **Что делать, если вы решили сесть на диету, но полностью отказываться от алкоголя не планируете?**

*Вот несколько простых советов:*

— ешьте перед тем, как выпить. Так будет проще контролировать количество еды;

— выпивайте в день не больше бокала;

— заказав коктейль, просите использовать диетическую колу;

— коктейли содержат около 500 ккал, поэтому рассматривайте их как полноценный десерт, а не как дополнение;

— пейте темное пиво вместо осветленного. Темное быстрее вызывает чувство насыщения, и выпить больше одного бокала сложно;

— в среднем 350 мл пива, 150 мл вина и 50 мл крепкого спиртного напитка содержат одинаковое количество калорий.

*Таблица калорийности некоторых спиртных напитков приведена ниже.*

напиток	порция / мл	калорийность / ккал	углеводы / г
Сухой вермут	50	64	2
Безалкогольное пиво	350	75	16
Белое сухое вино	150	100	2
Красное сухое вино	150	100	2
Виски	50	104	0
Ром	50	104	0
Водка	50	104	0
Коньяк	50	104	3
Текила	50	104	8
Легкое пиво	350	108	3-6
Светлое пиво	350	108	10-14
Темное пиво	350	176	20-24
Десертное вино	150	226	10

Теги: [не во](#), [чтобы](#), [нужно](#), [было](#), [знать](#), [вред](#), [советы](#), [несколько](#), [простых](#), [ди](#)