

22 - المشروبات الكحولية:

النبذ والمشروبات الكحولية الفاتحة للشهية، البيرة، المشروبات الكحولية القوية

بالرغم من أن الإيثانول (الكحول) يزيد بـ 7 كيلو كالوري/غرام)، إلا أنه لا يملك وظيفة غذائية، فلهذا السبب يعتبر غير ضروري ويمكن الاستغناء عنه. الكمية: عندما يتم التكلم عن كأس واحد، يقصد حوالي 125 مل من النبيذ و 40 مل للمشروبات الكحولية القوية و 330 مل من البيرة.

الكحول: كيف يتم استهلاكهم وهل يمكن استهلاكهم



يتوجب شربه على معدة ممتلئة، وذلك لكي يتم امتصاص الكحول بشكل أبطأ وبالتالي تجنب مفعوله الخافض لسكر الدم.



تناوله قد يكون محتمل للرجال في حالة عدم تجاوز كأسين صغيرين وللنساء كأس واحد صغير (أي حوالي 20 غرام من الكحول للرجال و 10 غرام للنساء).



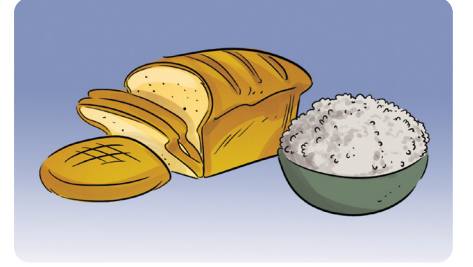
الإيثانول هو جزيء محتمل السمية للجسم، وفي حالة الإفراط به، قد يسبب أضرار بالغة على الكبد وعلى المستوى العصبي والنفسي.



تبرز أهمية التذكر بأن بعض المشروبات الروحية والكوكيتيلات تحتوي أيضاً على كمية لا بأس بها من السكر والتي قد تؤثر على نسبة سكر الدم.



يتوجب أيضاً على الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد أو فرط السمنة أو الذين يعانون من فرط ثلاثي غليسيريدات الدم (ارتفاع نسبة الدهون الثلاثية) الامتناع كلياً عن الكحول ضمن نظامهم الغذائي الخاص واستشارة أخصائي السكري أو أخصائي التغذية.



في حالة استهلاك الكحول، يعتبر من الضروري تناول أغذية تحتوي على كربوهيدرات بطيئة الامتصاص مثل الخبز، المعكرونة، رقائق الخبز، أصابع الخبز، الخبز المحمص، البطاطس، البقوليات...

النبذ و البيرة



يبدو بأن استخدام النبيذ (الأحمر) كمصدر للكحول، وذلك بموجب الكميات المشار إليها، أفضل بالمقارنة مع المشروبات الكحولية الأخرى.



لا توفر "البيرة الخفيفة" أي فوائد لمرض السكري لأنها تحتوي على كميات أقل من الكحول ولكن كمية أعلى من السكر.



حتى البيرة "الأخف" من حيث محتواها من الكحول تحتوي دائماً على جزء من السكريات التي تتراوح ما بين 3,5 غرام على الأقل لكل 100 مل وحتى 8 غرام لبيرة الشعير المزدوج.