

22 酒精： 葡萄酒、甜酒、啤酒及烈性酒

乙醇(酒精)虽然提供卡路里(7kcal/g),但没有营养功能,因此并非必不可少。

量:当提到一个杯子时,指的是大约125ml的葡萄酒,40ml的烈酒和330ml的啤酒。

酒精: 我应该饮酒吗? 如何饮酒?



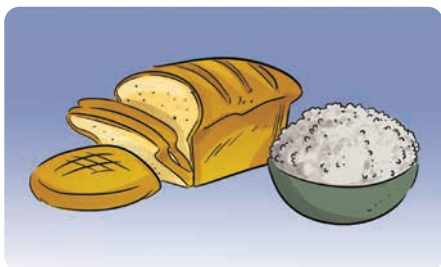
乙醇分子对人体有潜在的毒性,若饮用过多,可对肝脏、神经和大脑造成严重损伤。



可以饮酒,但您需要节制:男性不能超过两小杯(约20克纯酒精),女性不能超过一小杯(约10克纯酒精)。



在进食时饮酒:酒精会被吸收得更慢,从而避免低血糖作用。



若您想饮酒,务必确保您已经进食了足够的淀粉类食物,比如面包、土豆、面条、豆类、饼干等等,因为这些食物的吸收更慢。



那些超重、肥胖或患有高甘油三酯血症(高甘油三酯水平)的人应该从饮食中排除酒精,并咨询他们的糖尿病专家或营养师。



请记住,一些烈酒和鸡尾酒也含有相当数量的糖分,这些糖分可能会影响血糖水平。

葡萄酒和啤酒



即使“最清爽”的啤酒也含糖,含糖量至少为3.5g/100ml,高的可以达到8g/100ml。



“清爽”啤酒即使含酒精较少,但却含更多的糖,因此对糖尿病患者没有任何益处。



看来(红)葡萄酒最可能是害处最小的酒精饮料,前提是您的饮酒量在上述限度内。