

22 - Pijet alkoolike: vera, likerët, birra dhe pijet e forta alkoolike

Ndonëse përmban kalori (7 kcal/g), etanoli (alkool) nuk ka asnjë vlerë ushqyese e për rrjedhojë, nuk është i dobishëm. Sasia e këshilluar: kur flasim për një gotë alkool, ne i referohemi një gote rreth 125 ml për verën, 40 ml për pijet alkoolike dhe 330 ml për birrën.

Alkooli: a duhet konsumuar dhe si ta konsumojmë atë



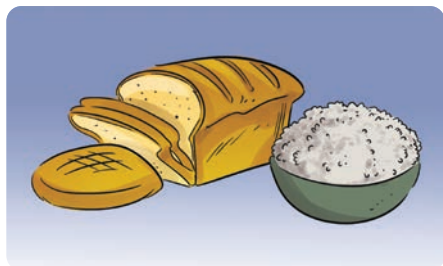
Etanoli është një molekulë potencialisht toksike dhe nëse abuzojmë, mund të shkaktojë dëmtime të rënda në mëlçi, dëmtime neurologjike dhe psikologjike.



Konsumi i alkoolit është i tolerueshëm nëse kufizohet në 2 gota të vogla për burrat dhe 1 gotë për gratë (rreth 20 g alkool për burrat dhe 10 g alkool për gratë).



Pini pas ushqimit (me stomakun plot): alkooli do të përthithet më ngadalë dhe do të shmanget efekti hipoglicemizues.



Nëse konsumoni alkool, është e nevojshme ta shoqëroni me ushqime që përmbajnë karbohidrate që përthithen ngadalë, të tilla si buka, makaronat, biskota të kripura, shkopinj prej buke, bukë të thekur, patate dhe bishtajore.



Të gjithë personat mbipeshë, obezë ose që vuajnë nga hipertrigliceridemia (nivele të larta të triglicerideve në gjak) duhet ta heqin alkoolin nga dieta e tyre dhe të konsultohen me diabetologun ose nutricionistin.



Mos harroni se shumë pije të forta alkoolike dhe koktejlë përmbajnë sasi të konsiderueshme sheqeri, gjë që mund të ndikojë në vlerat e glicemisë.

Vera dhe birra



Edhe birrat më "të lehta" përmbajnë gjithmonë një sasi sheqeri që varion nga minimumi 3.5 g për 100 ml deri në 8 g në birrat me dyfishin e maltit.



"Birra e lehtë" nuk ofron asnjë avantazh për diabetin pasi përmban më pak alkool por sasia e sheqerit është më e lartë.



Mesa duket, konsumi i verës (verës së kuqe) si burim alkooli, në dozat e rekomanduara, është më i favorshëm se pijet e tjera alkoolike.