Наша Газета
nashagazeta.ch

Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Швейцария – страна с высоким уровнем потребления алкоголя |

Auteur: Архивы, Архивы , 17.04.2008.

Средний швейцарец потребляет в год порядка 100 литров алкогольных или крепленых напитков. Этот показатель выводит Конфедерацию на «почетное место» среди стран с высоким потреблением алкоголя.
|

Помимо всех бед, которые несет с собой неумеренное потребление алкоголя, Швейцарский институт предотвращения алкоголизма и токсикомании напоминает, что алкоголь - еще и источник значительного количества калорий, о чем часто забывают. Проведенное Институтом исследование показало, что большинство

любителей крепких напитков потребляет их, не заботясь о сокращении других источников энергии.

Наступает весна. Температура повышается, день удлиняется, природа берет свое. Но это касается не только распускающихся почек. Весной и в людях пробуждается потребность двигаться и что-то предпринимать, потребность, часто ослабленная в зимний период.

Для многих весна - это момент принятия торжественного и осознанного решения сбросить несколько лишних килограммов, набранных во время зимней «спячки», меньше есть, заниматься спортом и так далее. Кто из нас не обещал себе, что вот, с понедельника...

Увы, многие забывают при этом, что алкоголь - это вроде бы незаметный, но очень активный поставщик калорий в наш организм. Из усредненных 100 литров, потребляемых в год швейцарцами, больше половины приходится на пиво, значительно опережающее вино или более крепкие напитки. А ведь каждый грамм алкоголя дает «заряд энергии», в два раза превосходящий углеводы или протеины.

Посмотрим более детально.

На первом месте, конечно, крепкие спиртные напитки - 240 ккал на децилитр.

Стаканчик шнапса (2 сл или 20 гр) - это уже 50 ккал.

В стакане пива содержится как минимум 120 ккал, а в шипучих напитках - 90 ккал на 1 децилитр. То есть два выпитых пива равны целой съеденной шоколадке.

Вино более безопасно, но, тем не менее, с каждым выпитым децилитров в вас «вливается» ккал.

Есть и другие последствия потребления алкоголя, о которых мы часто забываем. Так, вопреки бытующему мнению, научные исследования показали, что регулярное «принятие» не только не уменьшает аппетит, а напротив, возбуждает его.

Алкоголь не может сохраняться в организме и постоянно ищет выхода. Пока организм очищается от алкоголя, значительно замедляется процесс сжигания жиров и изгнания всех других вредных элементов. Особенно быстро жиры скапливаются в области живота, в первую очередь, у мужчин.

Так что, дорогие читатели, если вы действительно решили похудеть - начните со спиртного, сразу заметите результат!

Швейцария

Source URL:
https://nashagazeta.ch/news/la-vie-en-suisse/shveycariya-strana-s-vysokim-urovnem-potrebleniya-alkogolya