



Как алкоголь мешает контролировать вес?

Спиртные напитки имеют высокую энергетическую ценность. Самые калорийные – сладкие ликеры, в них содержится примерно 320 ккал/100 г. Также высокой калорийностью обладают виски, водка, коньяк (от 220 до 250 ккал/100 г).

Алкоголь стимулирует аппетит и снижает самоконтроль. Хочется жирной и калорийной пищи. Это приводит к росту потребляемых калорий.

Этанол – яд для организма, он стремится избавиться от простого по структуре вещества в первую очередь. Спирт становится приоритетным энергетическим источником. Пока он не переработается, другие вещества откладываются в жировой ткани.

Выпивший чувствует дефицит жидкости, организм начинает накапливать ее в межклеточном пространстве. Появляются отеки, нарушается обмен веществ, уменьшается усвоение витаминов, снижается содержание кальция, фосфора и цинка.

Безопасной дозы алкоголя не существует!