

Iceberg Programa



Alkohola eta kaloriak

Bazenekien baso bat ardok pastel zati batek beste kaloria dituela?, eta garagardo baso bat hanburgesa baten parekoa dela kaloriatan?

Ardoa, garagardoa, likoreak eta gure koparik gogokoenak almidoi naturala eta azukrea hartitzearen eta destilatzearen bidez egiten dira. Duten azukre-kopuru handiak adierazten du alkoholak kaloria asko dituela (**gramo bakoitzeko zazpi kaloria**, izan ere, ia gantz puruak duen beste).

Alkoholaren kaloriak “kaloria hutsak” dira, hau da, ez dute inongo nutrizio-baliorik. Edari alkoholadun gehienek bitamina eta mineralen aztarnak izan ditzakete, baina ez da izaten gure dietari ezer nabarmenik gehitzeko adinakorik.



Kaloriak ez dira arazo gure gerrirako bakarrik. Alkoholaren kontsumoak jaisten du gorputzak energia lortzeko erretzen duen gantz-kopurua. Gorputzean elikagaiak, proteinak, karbohidratoak eta gantzak metatu ditzakegun arren, ezin dugu alkohola metatu. Hortaz, gure sistemek gorputzetik kendu nahi dute, eta horri ematen dio lehentasuna. Egin beharreko gainontzeko prozesu guztiak eteten dira (elikagaiak xurgatzea eta gantza erretzea barne). Honi gaineratu behar diogu, alkoholaren kontsumoarekin batera, kaloria-kopurua handituko diguten janariak jateko tentaldia etortzen dela (patata frijituak, fruitu gazi lehorrak ...).

Baina, **zenbat kaloria dago edari alkoholadun batean?** Jarraian, edari alkoholadun batzuek dituzten kalorien zerrenda ikus daiteke

| EDARIA | KOPURUA | ZENBATEKO ENERGIA |
|-----------------------------|----------------------|-------------------|
| Ardo zuria | Kopa 1 (100 ml) | 85 Kcal |
| Ardo gorria | Kopa 1 (100 ml) | 74 Kcal |
| Ardo beltza | Kopa 1 (100 ml) | 70 Kcal |
| Sagardoa | Kopa 1 (100 ml) | 47 Kcal |
| Garagardoa 5 ^o | Kaña 1 (200 ml) | 84 Kcal |
| Garagardoa 5 ^o | Lata 1 (330 ml) | 140 Kcal |
| Kalimotxo | Edalontzi 1 (200 ml) | 120 Kcal |
| Kalimotxo | Katxi 1 (1000 ml) | 600 Kcal |
| Xanpain-Cava | Kopa 1 (200 ml) | 100 Kcal |
| Vermouth | Kopa 1 (100 ml) | 100 Kcal |
| Whisky | Kopa 1 (60 ml) | 170 Kcal |
| Ron | Kopa 1 (60 ml) | 184 Kcal |
| Vodka | Kopa 1 (60 ml) | 188 Kcal |
| Vodka | Botila 1/2 (375 ml) | 1.175 Kcal |
| Koñak-brandy | Kopa 1 (60 ml) | 150 Kcal |
| Kubata (ron) | Kopa 1 (260 ml) | 268 Kcal |
| Katxi vodka-kola edo limoia | Litro 1 (240-760 ml) | 1.072 Kcal |

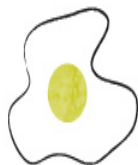
| | | |
|------------------------------------|-----------------------------|-------------------|
| Katxi vodka-kola edo limoia | Litro 1 (400-600 ml) | 1.500 Kcal |
|------------------------------------|-----------------------------|-------------------|

An Alcohol-Food Calorie Comparison



ALCOHOL

7 CALORIES PER GRAM



PROTEIN

4 CALORIES PER GRAM



FAT

9 CALORIES PER GRAM



CARBOHYDRATE

4 CALORIES PER GRAM

Informazio gehiagorako:

www.info@sasoiaprevención.com