

SUNKIOS PAGIRIOS: KĄ VERTĄ APIE TAI ŽINOTI? KAIP JŲ IŠVENGTI?

Britų narkologai ir chemikai tyrė kelių rūšių alkoholinių gėrimų kaloringumą, poveikį žmogaus organizmui bei kenksmingų medžiagų kiekį juose. Taip pat sudarė gėrimų reitingą pagal tai, kokio sunkumo pagirias jie sukelia.

DEGTINĖ

Kadangi degtinėje nėra cukraus ir kitų angliavandenių šaltinių, kalorijas jai suteikia tik spiritas – maždaug 7 kcal/g. Degtinė yra dažniausia alkoholinių apsinuodijimų kaltininkė. Kadangi ji šiais laikais būna gaminama be skonio, dažnai būna maišoma su sultimis, ar daromi kokteiliai su kitais gėrimais, galimybė jos padauginti yra maksimali.

PAGIRIŲ SUNKUMAS: 3 balai iš 10.

ALUS

Nors alus ir nėra labai kaloringas gėrimas, tačiau geriasi lengviau nei, tarkim, viskis, tad ir kalorijų „susirenka“ daugiau. Purinai – medžiagos, kurių yra alaus sudėtyje, didina šlapimo rūgšties kiekį kraujyje. Dėl to padidėja podagros rizika, organizme kaupiasi druskos.

PAGIRIŲ SUNKUMAS: 4 balai iš 10.

BALTASIS VYNAS

175 ml. Taurėje šio gėrimo yra maždaug 130 kcal. Kuo vynas saldesnis, tuo kalorijų daugiau. Baltajame vyne per tam tikrą laiką susiformuoja sulfitų, kartais gamintojai, siekdami išsaugoti pirmą pradę vyno spalvą, jų patys įdeda į šį gėrimą. Pasak mokslininkų, būtent sulfitai kalti dėl sunkių pagirių. Be to, jie gali sukelti alerginių reakcijų, migrenos ir astmos priepuolius, kenkia dantų emaliui.

PAGIRIŲ SUNKUMAS: 6 balai iš 10.

RAUDONASIS VYNAS

Šio gėrimo taurėje – 120 kcal. Raudonajame vyne paprastai būna mažiau cukraus nei baltajame. Raudonojo vyno sudėtyje yra dviejų rūšių spirito – etanolio ir metanolio. Mūsų kepenys juos perdirba paeiliui. Kaip teigia britų chemikai, metanolis perdirbamas paskutinis, todėl ilgai „užsibūna“ mūsų kraujyje. Jis ir kaltas dėl sunkių pagirių.

PAGIRIŲ SUNKUMAS: 7 balai iš 10.

ŠAMPANAS

Šampano taurėje - 130 kcal. Nuo šampano apgirstama labai greitai, nes, kaip žinia, burbuliukų (angliarūgštės) padedamas alkoholis greičiau patenka į kraują ir smegenis. Vartodami jo gausiai, (kaip ir kitų alkoholinių gėrimų), tampame emocingesni, daugiau kalbame, įsiaudriname, tačiau po to laimingesni netampame.

PAGIRIŲ SUNKUMAS: 7 balai iš 10.

BRENDIS

Kalorijų tiek pat, kiek ir viskyje (35ml.- 80 kcal.). Tačiau pagirios padauginus brendžio būna pačios sunkiausios. Pasak britų mokslininkų, kuo ilgiau išlaikytas brendis, tuo jame daugiau kenksmingų medžiagų. Iš vienos pusės tos medžiagos lemia brendžio skonį ir spalvą, iš kitos- sunkius apsinuodijimus. Tas pats pasakytina ir apie romą, džiną ir viskį.

PAGIRIŲ SUNKUMAS: 9 balai iš 10 (!!!).

TAIGI, PIRMOJI TAISYKLĖ, KAD NEBŪTŲ PAGIRIŲ – TURĖTI SAIKĄ.

ANTROJI – NEMAIŠYTI GĖRIMŲ IR PAVALGYTI, VARTOJANT ALKOHOLĮ.

REIKĖTŲ NEPAMIRŠTI, KAD BET KOKS ALKOHOLIS TARSIS „MELIORUOJA“ ORGANIZMO LAŠTELES, IŠVARYDAMAS IŠ JŲ SKYSTĮ, TODĖL TREČIOJI TAISYKLĖ RAGAUJANT ALKOHOLĮ, - GERTI KUO DAUGIAU SKYSČIŲ, GERIAUSIAI – VANDENS. TO DAŽNIAUSIAI MŪSŲ TAUTIEČIAI NEŽINO, ARBA NENORI ŽINOTI, MANO, KAD ALKOHOLĮ REIKIA VARTOTI NIEKUO NEUŽGERIANT, AR UŽGERIANT TIK KAVOS PUODELIU (KURIS, BEJE VARO IŠ ORGANIZMO NE TIK SKYSČIUS, BET IR KALĮ, MAGNĮ).

LINKIU SAIKINGO IR PROTINGO ALKOHOLIO VARTOJIMO, KAD JIS NUOTAIKĄ PAKELTŲ IR PRASKAIDRINTŲ ŠVENTES, O NE SUGADINTŲ.

Parengta pagal „Sveika šeima“ Nr. 51.