

## Alkohol vs Twoja forma

Alkohol hamuje spalanie glukozy, kwasów tłuszczowych i aminokwasów, ponieważ spalany jest preferencyjnie( w pierwszej kolejności). Alkohol sprzyja więc gromadzeniu tłuszczu ,ale tylko wtedy, gdy jednocześnie spożywamy pokarm obfitujący w tłuszcze i węglowodany.

1g etanolu dostarcza 7kcal, ponadto odwadnia gdyż zwiększa wydzielanie wazopresyny(hormonu anty – diuretycznego), w efekcie doprowadza to do zwiększenia utraty płynów, a wraz z nim niezbędnych dla organizmu elektrolitów. Powrót do stanu optymalnego nawodnienia po solidnej imprezie wymaga nieraz nawet kilku dni. Etanol pijany w dużych ilościach obniża poziom testosteronu, a więc utrudnia proces budowy masy mięśniowej.



Natomiast wśród korzyści picia niewielkich ilości alkoholu wyróżnić można wzrost poziomu HDL, działanie przeciwzapalne oraz poprawiające wrażliwość insulinową. Alkohol zawiera też aktywne związki zwane polifenolami. Są to silnie działające antyoksydanty, przeciwdziałają przedwczesnemu starzeniu się komórek ciała i pozytywnie wpływają na serce.

Dla ciekawostki:

- kufel piwa 0,5 l to 195 kcal, kieliszek wódki - 112 kcal, lampka wina – 134kcal

**Trener personalny Jerzy Romanowski**