

Τα πιο δημοφιλή ποτά του καλοκαιριού στο... μικροσκόπιο

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Καθώς ο καύσωνας μας «χτυπά» ανελέητα τις περισσότερες καλοκαιρινές ημέρες, μια παγωμένη μπίρα ή ένα δροσιστικό κοκτέιλ φαντάζουν σαν όαση.

Με πόσες θερμίδες, όμως, μας φορτώνουν και ποιο είναι το πιο υγιεινό καλοκαιρινό ποτό;

Από τη μία οι απλήρωτοι λογαριασμοί και τα χαράτσια και από την άλλη η αφόρητη καλοκαιρινή ζέστη, φαίνεται πως μπορούν εύκολα να... ενδυναμώσουν τη σχέση μας με το αλκοόλ. Λίγη παγωμένη μπίρα ποτέ δεν έβλαψε κανέναν, ενώ ένα καλοκαιρινό κοκτέιλ με πάγο μπορεί να κάνει τον κόσμο γύρω μας πιο δροσερό - αρκεί το ένα ποτήρι να μη γίνει 3-4 και ο κόσμος γύρω μας μοιάζει απλώς να μην έχει σταθερό έδαφος.

Καθώς, όμως, αναρωτιόμαστε τι να παραγγείλουμε ανάμεσα στα ποτά που αναδύουν καλοκαίρι και δροσιά, είναι καλό να γνωρίζουμε τι έχει να μας προσφέρει το καθένα και κατά πόσο δύναται να χαλάσει τους κοιλιακούς μας και να τους αντικαταστήσει με... μαξιλαράκια. Γι' αυτό και συγκρίναμε για εσάς τα ποτά που προτιμάμε να καταναλώνουμε το καλοκαίρι και αναδείξαμε το πιο

«ευγενικό» προς την υγεία και τη σιλουέτα μας.

Μπίρα: to beer or not to beer?

Μάλλον «to beer» είναι η απάντηση, αλλά με σύνεση. Η μπίρα έχει υψηλή διατροφική αξία, περιέχοντας αντιοξειδωτικές ουσίες, φυλλικό οξύ και άλλες βιταμίνες του συμπλέγματος Β, μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία, ενώ αποτελείται σε πολύ μεγάλο ποσοστό (άνω του 90%) από νερό κι έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ. Σύμφωνα με δημοσιευμένες μελέτες, μάλιστα, η ήπια κατανάλωση μπίρας μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες εμφάνισης καρδιακών παθήσεων, αλλά και να ευεργετήσει τα οστά και να κρατήσει μακριά το Αλτσχάιμερ και την άνοια. Αρκεί φυσικά να έχουμε υπόψη ότι ένα μικρό ποτήρι μπίρας περιέχει 10-12 γραμμάρια αλκοόλης και για να μην ξεφύγει η κατανάλωση από τα όρια σημαίνει ότι οι άντρες μπορούν να καταναλώνουν μέχρι 25-30 γραμμάρια αλκοόλης, ενώ οι γυναίκες μέχρι 15-20. Όσο για την περίφημη... «μπυροκοιλία», πρέπει να γνωρίζετε ότι η μπίρα δεν περιέχει λίπος και ότι η περιεκτικότητά της σε σάκχαρα είναι σχετικά χαμηλή, οι θερμίδες της -οι οποίες ξεπερνούν για λίγο τις 100 στα 250ml- δεν είναι ιδιαίτερα υψηλές και σύμφωνα με πρόσφατη δημοσίευση στο *European Journal of Clinical Nutrition*, η κατανάλωση μπίρας μπορεί να συμβάλλει στη γενική πρόσληψη βάρους όταν γίνεται χωρίς μέτρο, αλλά δεν ευθύνεται αποκλειστικά για τη συσσώρευση λίπους στην κοιλιά.

Mojito: ο αρχηγός των κοκτέιλ

Από τις παραδόσεις της Κούβας στα ποτήρια σας, το mojito είναι ένα από τα πιο δημοφιλή κοκτέιλ προς κατανάλωση -και προς κέρασμα- με κραυγαλέα άνοδο στις προτιμήσεις του κόσμου τους καλοκαιρινούς μήνες. Ο λόγος εντοπίζεται στο ότι είναι δροσιστικό τόσο στην όψη, όσο και στη γεύση, περιέχοντας ρούμι, δυόσμο, μαύρη ζάχαρη, σόδα και λάιμ, αναμεμειγμένα με θρυμματισμένο πάγο. Όσο, όμως, κι αν ο δυόσμος, το λάιμ και η μαύρη ζάχαρη μπορεί να παρουσιάζουν οφέλη (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία κ.ο.κ.), αυτά εισέρχονται στον οργανισμό μας σε απειροελάχιστες ποσότητες, που δεν έχουν τελικά κανένα ιδιαίτερο πλεονέκτημα. Οι θερμίδες του μπορεί να ξεπεράσουν και τις 200 αναλόγως με τη ζάχαρη που θα χρησιμοποιηθεί -ή το σιρόπι της- και αν είστε από αυτούς που δεν μένουν ποτέ στο ένα ποτό, το mojito θα σας κοστίσει ακριβά απ' όλες τις απόψεις.

Ούζο: πάει «πακέτο» με το καλοκαίρι

Το καλό με το ούζο είναι ότι ταιριάζει σε όλες τις ώρες της ημέρας, σε όλες τις περιστάσεις και μπορεί να καταναλωθεί με διάφορους τρόπους, σκέτο, με χυμούς ή με πάγο. Το κακό είναι ότι το ένα φέρνει τ' άλλο και μαζί με το ούζο έρχονται και

οι μεζέδες, μαζί με τους μεζέδες έρχεται ξανά το ούζο και μαζί με όλα έρχεται η μέθη και τα μερικά κιλά παραπάνω σε βάθος χρόνου. Τα τερπένια του ούζου (οι οργανικές ουσίες που εξασφαλίζουν το άρωμα του γλυκάνισου που περιέχει το ούζο) φαίνεται ότι έχουν αντιοξειδωτικά χαρακτηριστικά και αντιφλεγμονώδη δράση, προστατεύοντας τον οργανισμό από τις ελεύθερες ρίζες, την εμφάνιση καρκίνου και από διάφορες ασθένειες που αφορούν την καρδιά, αλλά και τη γήρανση του οργανισμού εν γένει, έσω κι έξω. Οι θερμίδες του, όταν αυτό προτιμάται σκέτο, υπολογίζονται ανάμεσα στις 120-150 σε μία δόση και καλό θα ήταν να αποφεύγετε να τσιμπολογάτε καθώς το καταναλώνετε ή τουλάχιστον προτιμήστε να το συνοδεύσετε με αγγούρι και ντομάτα. Ακόμη, καλό είναι να προτιμάτε το ούζο το οποίο αναγράφει «από απόσταξη 100%» στην ετικέτα του και δεν αποτελεί αποτέλεσμα ανάμιξης διάφορων συστατικών.

Caipirinha: μερικοί το προτιμούν... ξινό

Με βασικό συστατικό το λάιμ, το εθνικό ποτό των Βραζιλιάνων κάνει θραύση και στην Ελλάδα. Φτιάχνεται σχετικά εύκολα με το διάσημο βραζιλιάνικο ποτό Cachaça, 1 λάιμ, πάγο και ζάχαρη και δεν σας το συνιστούμε αν δεν είστε λάτρεις των πιο όξινων γεύσεων, γιατί το πιο πιθανό είναι να περάσετε το βράδυ σας με ξινισμένη έκφραση. Το κοκτέιλ αυτό, λόγω της έντονης παρουσίας του μοσχολέμονου, περιέχει αντιοξειδωτική βιταμίνη C, την ίδια στιγμή, όμως, οι δύο κουταλιές ζάχαρης ανά ποτό δεν είναι και ότι καλύτερο ούτε για τον οργανισμό, ούτε για τη σιλουέτα σας. Το επιβεβαιώνουν και οι θερμίδες του, που φτάνουν τις 150 περίπου.

Μαργαρίτα φράουλα: επιδόρπιο σε ρευστή μορφή

Το... βαρύ πυροβολικό (τεκίλα) συναντά τη γλυκιά γεύση της φράουλας και μετατρέπεται σε ένα καλά «καμουφλαρισμένο» κοκτέιλ που κερδίζει κυρίως το γυναικείο φύλο, με το αντρικό να μην την προτιμά, αλλά να μη λέει «όχι» σε ένα ποτηράκι. Το ροζ του χρώμα και η ζάχαρη πείθουν ότι πρόκειται για ένα παιδικό κοκτέιλ, οι περισσότεροι, όμως, στη δεύτερη μαργαρίτα αρχίζουν να ακούν... πουλάκια, μιας και η «ύπουλη» τεκίλα, σε συνδυασμό με το Cointreau, κάνει πάντα τη «δουλειά» της. Οι φράουλες στο συγκεκριμένο κοκτέιλ, παρ' όλ' αυτά, του δίνουν μια υγιεινή χροιά με κυρίαρχη τη βιταμίνη C -η οποία επικρατεί και στην περίπτωση της μαργαρίτας λεμόνι- οι θερμίδες, όμως, του ποτού, (με τη ζάχαρη να απλώνεται στο χείλος το ποτηριού) φτάνουν μέχρι και τις 300. Αυτό σημαίνει ότι αν σκοπεύετε να το ρίχνετε συχνά έξω με μαργαρίτες, η ζυγαριά θα μετατραπεί σε εχθρό σας - κι εσείς σύντομα θα χρειαστείτε προσωπική οικονομική στήριξη.

And the winner is...

Η κλασική, παραδοσιακή μπίρα. Έχει τις λιγότερες θερμίδες, τη μεγαλύτερη θρεπτική αξία, ενώ αποτελεί προϊόν ζύμωσης, με τους ειδικούς να τη θεωρούν πιο ήπια για τον οργανισμό σε σχέση με τα αλκοολούχα ποτά-προϊόντα απόσταξης. Η αγαπημένη σας μπίρα, συνεπώς, είναι πραγματικά «στην υγειά σας».

ΤΖΟΥΛΙΑ ΤΑΣΩΝΗ

Πηγή: clickatlife.gr