**Алкогольные напитки и их калорийность.**

Употребление алкогольных напитков приводит не только к зависимости, но и нарушению обмена веществ. Алкоголь относится к разряду достаточно калорийных продуктов, может стать причиной накопления жировых запасов, даже если вы стараетесь ограничивать себя во вредной и калорийной пище.

Первое и основное правило — чем выше градус алкоголя, тем больше калорий он в себе несет. Кроме того, многие аперитивы (вино или мартини, например) способны возбуждать аппетит. Один бокал красного полусладкого плюс десерт вполне может быть равен полноценному завтраку.  
Практически каждый алкогольный напиток создается методом брожения – готовится с использованием сахара. А многие из них даже обгоняют по калорийности кондитерские изделия и конфеты. И если на диете мы стараемся разогнать метаболизм, то алкоголь его замедляет. Организм почти не сжигает жиры или делает это медленно. В итоге появляются «запасы», причем в самых «неудачных» местах. Сами по себе 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).  
«Пустые калории»

Алкогольные напитки можно сравнить со сладкими газированными напитками.. По калорийности и те, и другие сопоставимы с многими продуктами питания, однако это «пустые калории». В них отсутствуют витамины, минеральные вещества и какие-либо другие питательные компоненты, которые могли бы усвоиться организмом. И несмотря на калорийность, алкоголь не приносит чувства насыщения. Алкоголь стимулирует аппетит и снижает самоконтроль. Хочется жирной и калорийной пищи. Это приводит к росту потребляемых калорий. При употреблении алкоголя, просыпается зверский аппетит (н/п: после бокала пива рука тянется к орешкам или чипсам, а к вину непременно хочется взять тарелку сыров, колбас, фруктов и оливок). В итоге вы можете за один присест набрать суточную норму ккал. Выпив половину бутылки вина (370-375 мл), вы потребите около 300 ккал, что эквивалентно хорошему завтраку.

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.