

التغذية

ناتالي غرّة
دائرة الشؤون الصحيةالسعرات الحرارية
في المشروبات الروحية

الفودكا والمنشط (207 مل): 189
White russian (235 مل): 568

• فئة النبيذ

النبيذ الابيض (145 مل): 128
Chenin Blanc (145 مل): 129
شاردونييه (145 مل): 128

سوفيجنون (145 مل): 128
Pinot Grigio (145 مل): 128

نبيذ الحلوى الجافة (90 مل): 157
النبيذ الاحمر (145 مل): 125

Merlot نبيذ احمر (145 مل): 122
Pinot Noir نبيذ احمر (145 مل): 121

Syrah نبيذ احمر (145 مل): 122
النبيذ الاحمر الحلو (90 مل): 165

• بيرة (355 light مل): 103
• بيرة (عادية) 355 مل: 153

• جن (45 مل): 97

• رم (45 مل): 197

• فودكا (45 مل): 97

• ويسكي (45 مل): 116

• مشروبات مختلطة:

Bloody mary (136 مل): 120

مارغريتا (120 مل): 168

Mohito (177 مل): 143

Pina colada (200 مل): 526

روم ودايت كوك (235 مل): 100

تيكيلا (200 مل): 232

ماذا عن سرطان الثدي؟

في العام 2010، قامت هيئة منظمة الصحة العالمية الرسمية (WHO) التي تقيّم مخاطر السرطان بشكل رسمي، بتحديث تصنيفها للكحول الى مادة مسببة لسرطان الثدي. في العام 2014، اوضحت موقفها بالقول انه في ما يتعلق بسرطان الثدي، لا يوجد مقدار آمن لشرب الكحول.

لكن ماذا عن تناول الكحول "بمسؤولية"؟

في العام 2013، نشر علماء مجموعة تضم اكثر من 100 دراسة حول سرطان الثدي والشرب الخفيف (ما يصل الى مشروب واحد يوميا)، فوجدوا ان ثمة زيادة صغيرة لكنها مهمة احصائيا في خطر الإصابة بسرطان الثدي، باستثناء النبيذ الاحمر.

لماذا النبيذ الاحمر؟

يبدو ان المركب الموجود فيه يحيط من نشاط انزيم يسمى انزيم الاستروجين، والذي يمكن ان تستخدمه اورام الثدي لانشاء هرمون الاستروجين لتغذية نموها. يوجد هذا المركب في العنب الارجواني الداكن المستخدم في صنع النبيذ الاحمر، وهو ما يفسر ان النبيذ الابيض لا يقدم اي فائدة، لانه ينتج من دون جلد.

خلص الباحثون الى ان العنب في النبيذ الاحمر قد يساعد في الغاء بعض الآثار الكحولية المسببة للسرطان. لكن يمكنك جني الفوائد من دون المخاطر المرتبطة بشرب المشروبات الكحولية ببساطة من طريق شرب عصير العنب، او حتى الافضل تناول العنب الارجواني نفسه. ويفضل ان يكون ذلك مع البذور حيث قد يكون اكثر فاعلية في خفض مستوى الاستروجين.

لنتعرف الى اثار الكحول في الجسم:

شرب الكثير من الكحول يمكن ان يكون له تأثير خطير على صحتك. اليك كيفية تأثيرها على جسمك.

• الدماغ:

تتداخل الكحول مع مسارات التواصل في الدماغ، ويمكن ان تؤثر على الطريقة التي يعمل بها. يمكن ان تؤدي هذه الاضطرابات الى تغيير المزاج والسلوك، وتجعل من الصعب التفكير بوضوح والتحرك المتناسق.

• القلب:

شرب الكثير على مدار فترة طويلة او اكثر من مرة في مناسبة واحدة، يمكن ان يتلف القلب، ما يسبب مشاكل ابرزها عدم انتظام ضربات القلب، والسكتة الدماغية، وضغط الدم المرتفع.

• الكبد:

شرب الكحول بكثرة يؤثر على الكبد، ويمكن ان يؤدي الى مجموعة متنوعة من المشاكل والتهابات الكبد بما في ذلك: الكبد الدهني (fatty liver). التهاب الكبد الكحولي (alcoholic hepatitis). التليف الكبدي (cirrhosis).

• البنكرياس:

تتسبب الكحول في ان ينتج البنكرياس مواد سامة يمكن ان تؤدي في النهاية الى التهاب البنكرياس وهو التهاب خطير، والى تورم في الاوعية الدموية في البنكرياس يمنع الهضم السليم.

• جهاز المناعة:

شرب الكثير من الخمر يمكن ان يضعف نظام المناعة لديك، ما يجعل جسمك هدفا اسهل لكثير من الامراض. وقد يؤدي الافراط في الشرب الى التعرض للإصابة بامراض مثل الالتهاب الرئوي.

إستهلاكها يلعب دوراً في تفشي أخطر أنواع السرطان
الكحول تؤذي القلب والكبد والدماغ
و... جهاز المناعة

تعتبر الكحول من الاسباب البارزة لموت الانسان. وفقا لسلسلة من المقالات في مجلة الجمعية الطبية الاميركية تحت عنوان "الاسباب الفعلية للوفاة في الولايات المتحدة"، كان التبغ هو القاتل الرئيسي للاميركيين في العام 2000، يليه النظام الغذائي وعدم القيام بالرياضة. القاتل الثالث كان الكحول

نصف الوفيات المرتبطة بالكحول تأتي تقريبا من اسباب مفاجئة مثل حوادث السير، والنصف الاخر كان السبب الرئيسي هو تشمع الكبد. يمكن ان يؤدي استهلاك الكحول بشكل مفرط الى تراكم الدهون في الكبد (المعروف باسم fatty liver)، والذي يمكن ان يسبب التهابا وفشلا في الكبد في نهاية المطاف. الافراط في شرب الخمر يعني الاستهلاك المنتظم لاكثر من

على قيد الحياة لمدة ثلاث سنوات عند 90% من الاشخاص الذين يتوقفون عن الشرب بعد التشخيص. لكن 18% منهم يصابون بتشمع الكبد، وهو التهاب لا يمكن اصلاحه في الكبد. استهلاك الكحول يلعب دورا في سرطان البنكرياس، وهو يعد من اخطر انواع السرطانات مع نسبة شبه معدومة من الشفاء. قد يكون ما يصل الى 20% من حالات سرطان البنكرياس ناتجة من تدخين التبغ وشرب الكحول بكثرة. كذلك تشمل عوامل الخطر الرئيسية لسرطان المعدة التدخين والافراط في تناول الكحول، بالاضافة الى مرض reflux المعروف ايضا باسم ارتداد الحمض المعوي.

مشروب يوميا للنساء، واكثر من مشروبين يوميا للرجال. يتم تعريف المشروب على انه 400 ملل من البيرة، 230 ملل من الويسكي، و140 ملل من النبيذ. يمكن عادة وقف تقدم المرض من خلال التوقف عن الشرب. لكن في بعض الاحيان يكون قد فات الاوان. بمجرد تشخيص التهاب الكبد الناجم عن الكحول (fatty liver)، قد تصل معدلات البقاء