

PIVSKI TREBUH

mit ali resnica?

Kdo ne pozna priljubljenega izraza za marsikoga, ki mu trebuh štrli čez pas? Seveda, človek zelo rad pestuje kozarec piva v roki. Pa je krivec res tako očiten?

Najprej dejstvo, ki je najbrž jasno vsem: prevelik trebuh, posledica maščobe, nima svojega izvora samo v pivu, ampak tudi v sladkih pijačah ali sploh prevelikih odmerkih hrane.

Pa vseeno: od kod potem povezava s pivom? Znanstveno dejstvo pravi, da so med pitjem piva (ali katere koli druge alkoholne pijače) jetra preveč zaposlena s presnavljanjem alkohola, ne pa maščobe, ki se absorbira v telo. Obenem ne moremo spregledati hranilne polnosti piva. Povprečno namreč vsebuje cca 150 kalorij. Ob tem pa pije piva, še posebej, ko je ob koncih tedna v igri kozarec več, spodbuja tudi željo po hrani, predvsem tisti bolj mastni. In piva se v primerjavi z vinom ali žganimi pijačami popije največ.

Ko zaužijemo več kalorij, kot jih porabimo, se te kalorije shranijo v obliki maščobe. To se še posebej pozna po 35. letu, ko se metabolizem upočasni. Se pa moški in ženske pri tem razlikujemo; če se ženskam odvečne kalorije bolj poznajo na bokih, zadnjici in na stegnih, se moški z njimi ukvarjajo v predelu trebuha.

Pivo torej ne vsebuje nobene magične sestavine, zaradi katere bi nastal pivski trebuh. Težava je v kalorijah. To pomeni, da nauk ni, da prenehamo piti pivo, ampak da začnemo skrbeti za svojo vsesplošno prehrano, h kateri v zmernih količinah kdaj pa kdaj sodi tudi kozarec hmeljevega napitka.

Ilustracija: Nilko Troha

