

## Αλκοόλ και εφηβεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Απευθυνόμενο στους νέους το ΕΥΖΗΝ (ένα πρόγραμμα του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου σε συνεργασία με τα Υπουργεία Παιδείας & Θρησκευμάτων και Πολιτισμού & Αθλητισμού) εφιστά την προσοχή σε θέματα, όπως η περιεκτικότητα του ποτού σε καφεΐνη ή αλκοόλ, καθώς και στο ενεργειακό του περιεχόμενο. Προτείνει κάποιες πιο ισορροπημένες ή πιο ελκυστικές προτάσεις, σε σχέση με τα αλκοολούχα ποτά, ώστε να έχει ο έφηβος εναλλακτικές λύσεις, όταν βγαίνει έξω.

### **Αρωματισμένο ανθρακούχο νερό**

Το νερό αποτελεί το καλύτερο μέσο ενυδάτωσης. Το ανθρακούχο νερό, ειδικότερα, αποτελεί μια πολύ καλή επιλογή όταν βγαίνεις έξω, δεδομένου ότι αφενός συνεισφέρει στην ενυδάτωση σου, αφετέρου δεν σε επιβαρύνει με επιπλέον θερμίδες. Σε περίπτωση που θεωρείς μονότονο το απλό ανθρακούχο νερό, μια ενδιαφέρουσα εναλλακτική αποτελεί το αρωματισμένο ανθρακούχο νερό. Υπάρχει, για παράδειγμα, ανθρακούχο νερό αρωματισμένο με λεμόνι ή μαστίχα, το οποίο διαθέτει επιπρόσθετα γεύση και μπορείς να το επιλέξεις όλες τις ώρες της ημέρας.

### **Τσάι**

Το τσάι αποτελεί μια πολύ καλή επιλογή ροφήματος, όταν βγαίνεις την ημέρα, ειδικά ως εναλλακτική του καφέ, καθώς εκτός του ότι περιέχει αντιοξειδωτικές ουσίες, περιέχει και πολύ λιγότερη ποσότητα καφεΐνης. Το ζεστό τσάι από μόνο του δεν παρέχει θερμίδες και μάλιστα μπορείς να το επιλέξεις με κάποια γεύση, όπως φρούτα του δάσους, με σκοπό να αποφύγεις την προσθήκη ζάχαρης.

Εναλλακτικά, αντί για ζάχαρη, μπορείς να προτιμήσεις να προσθέσεις ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι. Όσον αφορά το κρύο τσάι, και αυτό μπορείς να το επιλέξεις με κάποια γεύση, όπως λεμόνι ή ροδάκινο, αλλά επειδή συνήθως περιέχει ζάχαρη, σου προτείνεται να επιλέγεις τα τύπου «light», που έχουν λιγότερη ζάχαρη από τα κανονικά, ή ακόμα καλύτερα, αυτά χωρίς καθόλου προσθήκη ζάχαρης.

### **Αναψυκτικά χωρίς ζάχαρη**

Σε περίπτωση που επιλέξεις να καταναλώσεις κάποιο αναψυκτικό, να φροντίσεις να είναι αναψυκτικό τύπου «light ή zero», που δεν παρέχουν καθόλου θερμίδες και για αυτό είναι προτιμότερα σε σχέση με τα κανονικά.

### **Χυμοί φρούτων**

Οι χυμοί φρούτων είναι πλούσιοι σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικές ουσίες, οπότε είναι καλό να τους επιλέγεις στις εξόδους σου. Ωστόσο, είναι απαραίτητο να τονιστεί ότι πολύ προτιμότερη εναλλακτική αποτελούν οι φυσικοί χυμοί φρούτων, αν και αυτοί είναι πλούσιοι θερμιδικά και φτωχοί σε διατητητικές ίνες. Συνεπώς, χρειάζεται προσοχή στην κατανάλωσή τους, για να μην οδηγηθείς σε υπερβολική ενεργειακή πρόσληψη. Πάντως, είναι προτιμότεροι από τους έτοιμους, τυποποιημένους χυμούς του εμπορίου, οι οποίοι περιέχουν υψηλότερη ποσότητα ζάχαρης και ενδεχομένως συντηρητικά, χρωστικές και βελτιωτικά γεύσης.

### **Ρόφημα σοκολάτας**

Τα ροφήματα σοκολάτας αποτελούν μια από τις διαθέσιμες επιλογές. Εντούτοις χρειάζεται προσοχή, καθώς πολλά από αυτά είναι επιβαρυνμένα με πρόσθετη σαντιγί ή σιρόπι με γεύσεις ή ζαχαρούχο γάλα. Συνεπώς προτείνεται να καταναλώνεις ένα απλό ρόφημα σοκολάτας, κατά προτίμηση χωρίς επιπρόσθετη ζάχαρη.

### **Smoothies**

Τα smoothies αποτελούν μια καλή εναλλακτική, διότι αποτελούνται συνήθως από γιαούρτι και φρούτα, οπότε μπορείς να τα επιλέξεις ειδικά έναντι των milkshakes, τα οποία έχουν τις περισσότερες φορές επιπλέον ζάχαρη και σαντιγί.

### **Μη αλκοολούχα ποτά**

Η κατανάλωση αλκοόλ στη συγκεκριμένη φάση της ζωής σου επιφέρει πολλαπλές αρνητικές συνέπειες στην υγεία σου, κάποιες από τις οποίες μπορεί να αποδειχθούν ιδιαίτερος σοβαρές, οπότε μέχρι και τα 18 έτη το αλκοόλ συστήνεται να αποφεύγεται τελείως. Εντούτοις, αυτό δεν σημαίνει ότι περιορίζονται οι επιλογές σου όταν βγαίνεις το βράδυ, καθώς υπάρχει μια αρκετά μεγάλη ποικιλία μη αλκοολούχων ποτών που μπορείς να καταναλώσεις. Για παράδειγμα, μπορείς να επιλέξεις kiwi ή γρεναδίνη με κάποιο αναψυκτικό, με το οποίο πιστεύεις ότι

ταιριάζει γευστικά. Το kiwi είναι σιρόπι από ακτινίδιο, ενώ η γρεναδίνη είναι σιρόπι από ρόδι. Παρόλο που η περιεκτικότητα των ποτών αυτών σε αλκοόλ είναι μηδενική, χρειάζεται μέτρο στην κατανάλωσή τους, λόγω των θερμίδων που παρέχουν το σιρόπι και το αναψυκτικό, για αυτό και σου προτείνεται, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, το αναψυκτικό που θα επιλέξεις να είναι «light ή zero».

Επίσης, ελκυστικά είναι και τα μη αλκοολούχα cocktails, τα οποία περιέχουν κυρίως χυμούς ή σιρόπια φρούτων. Μπορείς, για παράδειγμα, να επιλέξεις ένα cocktail με χυμό lime, μαύρη ζάχαρη, φύλλα δυόσμου και σόδα, το οποίο αν και δεν περιέχει αλκοόλ, παραπέμπει στο γνωστό mojito. Ωστόσο, και εδώ χρειάζεται προσοχή στην κατανάλωση των ποτών αυτών, λόγω των θερμίδων που σου παρέχουν. Τέλος, να αναφερθεί ότι υπάρχουν και μπίρες χωρίς αλκοόλ, τις οποίες και μπορείς να καταναλώσεις, αλλά πάντα με μέτρο.

Από τη Βίκυ Καρατζαφέρη, υπεύθυνη θεμάτων υγείας [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)