WINEinMODERATION.com
Art de Vivre
SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO
VINHO, APENAS APRECIADO COM MODERAÇÃO

Consumo responsável de álcool

Desfrute o vinho ao máximo:

- **Conheça o vinho que bebe:**

  saber de onde vem o seu carácter único torna o consumo mais agradável;

- **Beba devagar:**

  leve tempo a saborear o gosto distinto do vinho;

- **Acompanhe o vinho com boa comida:**

  juntamente com um copo de água;

- **Aprecie vinho em boa companhia, com amigos e família.**

- **Seja sensato, evite excessos.**

Em caso de dúvida, consulte o seu médico!

Em determinadas situações e entre grupos específicos da população, o consumo de bebidas alcoólicas deve ser evitado:

- O consumo de vinho requer maturidade: os menores não devem beber.
- As mulheres grávidas não devem consumir bebidas alcoólicas.
- Se vai conduzir evite beber – em qualquer caso – nunca exceda os limites da Taxa de Álcool no Sangue (TAS) legalmente estabelecidos para os condutores.

Em caso de dúvida, consulte o seu médico!

Não exceda as diretrizes relativas ao consumo de álcool.

Diretrizes relativas ao consumo de álcool

As diretrizes relativas ao consumo de álcool são estabelecidas pelas autoridades nacionais. Algumas diretrizes incluem recomendações para consumir álcool com alimentos, para alternar bebidas alcoólicas com bebidas não alcoólicas e para beber devagar.

Com base nos factos científicos disponíveis e em diferentes referências fornecidas por várias autoridades de saúde pública, considera-se que o consumo ligeiro a moderado (baixo risco) é:

- Até 2 unidades de bebida por dia para a mulher
- Até 3 unidades de bebida por dia para o homem
- Nunca mais de 4 unidades de bebida numa única ocasião

Estas diretrizes não se aplicam a alguns indivíduos e em determinadas situações. Consulte o seu médico.

Unidade de bebida

Uma Unidade de bebida ou Unidade de bebida padrão indica o conteúdo médio de álcool puro nas unidades de consumo mais comuns, apesar de os volumes das porções e as diretrizes de consumo variarem de país para país, dependendo da cultura e da tradição.

Apesar de uma unidade de bebida poder variar entre 8 e 13 g de álcool, dependendo do país, uma unidade de 10 g corresponde a:

~100ml (96ml) de vinho a 13% vol

~60ml (62,5ml) de vinho licoroso a 20% vol

~100ml (104ml) de vinho espumante a 12% vol

~ 85ml (83,5ml) de vinho aromatizado a 15% vol

10 g de álcool corresponde a 70 Kcal. O conteúdo calórico exato de vinho depende do álcool e do nível de açúcar residual, o qual pode variar consoante o tipo de vinho.

Para mais informações sobre as diretrizes relativas ao consumo de álcool, unidades de bebida e informações nutricionais, visite www.wineinmoderation.com

“Para uma cultura do vinho sustentável que inspire estilos de vida saudáveis e bem-estar”

O vinho é parte integrante de muitas sociedades em todo o mundo e pertence ao seu património culinário e cultural há milhares de anos.
A dieta e o estilo de vida mediterrânicos, os quais foram reconhecidos pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade, caracterizam-se pela ingestão diária moderada de vinho durante as refeições.

Cada vinho é único: o solo, o clima, a geologia, as castas e o estilo de produção do vinho moldam o seu caráter único.

A cor, o aroma e o paladar revelam muitos segredos da origem e do caráter de um vinho.

SABIA QUE...

O teor de álcool no sangue (TAS) aumenta drasticamente quando o álcool é consumido com o estômago vazio.

Uma dieta equilibrada e a prática de atividade física são elementos essenciais para um estilo de vida saudável.

Os padrões de consumo responsável e moderado de vinho podem ser compatíveis com um estilo de vida saudável.

Se consumidas em excesso, as bebidas alcoólicas aumentam a exposição a uma grande variedade de fatores de risco, através dos quais o risco aumenta com a quantidade de álcool consumido.

Declaração de exoneração de responsabilidade
Todo o conteúdo fornecido neste documento tem caráter informativo e não deve ser considerado como um substituto do aconselhamento dado pelo seu médico ou por outro profissional de saúde. Os autores tiveram o cuidado de verificar a exatidão da informação contida neste documento no momento da publicação e não se responsabilizam por quaisquer erros ou omissões nem por diagnósticos feitos por qualquer utilizador com base no conteúdo desta publicação. Consulte sempre o seu médico se estiver de alguma forma preocupado com a sua saúde.

@Wine in Moderation - Art de Vivre Aisbl (WIM Association)
@wineinmoderation
@WIM_ArtdeVivre

WINEinMODERATION.com
Art de Vivre

SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO

O Vinho Com Moderação (VCM) – "Art de Vivre" é um programa internacional criado pelo setor vitivinícola para inspirar estilos de vida saudáveis e bem-estar e para contribuir para a redução dos efeitos nocivos do álcool.

O Programa VCM baseia-se em factos científicos, na educação e na autorregulação para organizar e capacitar toda a cadeia internacional de valor do vinho, sensibilizando e reforçando os conhecimentos sobre os padrões de consumo de álcool responsável e o consumo moderado de vinho.

Wine in Moderation – Art de Vivre (WIM) Association
www.wineinmoderation.com
info@wineinmoderation.eu

Avenue des Arts 43/5th floor
1040 Brussels, Belgium
T: +32 (0)2 230 99 70
F: +32 (0)2 513 02 18

Copyright: WIM Association A PT P Design: inextremis.be - Photos: fotolia.com