



há milénios. A União Europeia é a maior produtora e exportadora de vinho mundial.



Cada vinho é único: o solo, o clima, a geologia, as castas e o estilo de produção do vinho moldam o seu caráter único. Para garantir a sua autenticidade qualidade, o vinho é sujeito a uma regulamentação rigorosa e abrangente, desde a vinha ao consumidor.



Apreciado pelo seu sabor, textura, corpo, cor, aroma e variedade, o vinho é frequentemente o complemento ideal para uma boa refeição.



Apenas ao saborear o vinho moderada calmamente, os seus sabores complexos podem ser apreciados e desfrutados na totalidade.



O consumo abusivo de bebidas alcoólicas prejudica a saúde e pode causar uma série de problemas sociais.



O consumo moderado aliado a uma dieta alimentar equilibrada e à prática de exercício físico são elementos essenciais para um estilo de vida saudável.



O álcool não é digerido. É absorvido pela mucosa dos órgãos e passa para o sangue em estado puro. O organismo elimina em média, por hora, 0,10g de álcool por litro de sangue. Não há modo de acelerar este processo.

## Diretrizes relativas ao consumo de bebidas alcoólicas

Apesar de a Organização Mundial de Saúde recomendar a abstenção de bebidas alcoólicas, a comunidade científica em geral reconhece que um consumo de baixo risco é inferior a 20g/dia, 5 dias por semana, com 2 dias de descanso.



<sup>\*</sup> unidade de bebida = 10g de álcool puro

Em caso de dúvida, consulte o seu médico de família.

## Guião para um consumo responsável:



Desfrute o vinho ao máximo.

- Perceba 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.
- Desfrute o vinho que acompanha a sua refeição, juntamente com um copo de água.
- É preferível o consumo regular de pequenas quantidades de vinho do que de grandes quantidades em binge drinking, numa só ocasião.
- Não exceda as diretrizes para a moderação e consumo de baixo risco de bebidas alcoólicas.



O consumo de vinho requer maturidade: os menores não devem beber.



🔛 As mulheres grávidas devem evitar o consumo de bebidas alcoólicas.



Se vai conduzir, não beba. Se o fizer nunca exceda os limites da Taxa de Álcool no Sangue (TAS) legalmente estabelecidos para condutores.













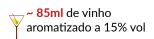
## Consumo de vinho: termos de medição

1 unidade de bebida representando 10g de álcool puro é igual:

~100ml de vinho a 12% vol

~60ml de vinho licoroso a 20% vol

~100ml de vinho espumante a 12% vol



CALORIAS: Estes valores indicam a média de teor de álcool puro expressa nas unidades de consumo mais comuns, apesar de os volumes servidos e de as diretrizes de consumo variarem de país para

10g de álcool corresponde a 70 Kcal. O conteúdo calórico exato de um vinho depende do álcool e do nível de acúcar residual, o qual pode variar consoante o tipo de vinho. Para mais informações consulte http://info-calories-alcool.org/pt-pt/.