

VINHO,
APENAS APRECIADO COM MODERAÇÃO.

SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

WINE!inMODERATION.com
Art de Vivre

ASSOCIAÇÃO DE VINHOS E ESPRITUOSAS DE PORTUGAL

VCIBEV



A produção e o consumo de vinho são parte da cultura europeia desde 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 e 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 e 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.

SABIA
QUE...



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.



* 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.

ACIBEV

ASSOCIAÇÃO DE VINHOS E ESPIRITUOSAS DE PORTUGAL



www.acibev.pt



@acibev



@acibev



www.wineinmoderation.eu

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

~85ml de vinho aromatizado a 15% 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 país.

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

WINEin MODERATION.com
Art de Vivre

SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.