



WINEinMODERATION.com
Art de Vivre

ΟΙΝΟΣ, ΜΕΤΡΟ ΑΠΟΛΑΥΣΗΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΟΙΝΟΣ, ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΜΕ ΜΕΤΡΟ



Υπεύθυνη κατανάλωση



Απολαύστε το κρασί σας:

- **Νιώστε το κρασί που πίνετε:** Απολαύστε με τις αισθήσεις σας τον μοναδικό του χαρακτήρα.
- **Πίνετε αργά:** αφιερώστε χρόνο στην απόλαυση της ξεχωριστής γεύσης του κρασιού.
- **Συνοδεύστε το κρασί με καλό φαγητό:** ένα ποτήρι νερό πάντα δίπλα σας.
- **Μοιραστείτε το κρασί με καλή συντροφιά, φίλους και οικογένεια.**
- **Αποφύγετε την υπερβολή.**



Να συμβουλευέστε πάντα το γιατρό σας για θέματα υγείας και αλκοόλ!



Σε ορισμένες περιπτώσεις, και μεταξύ ειδικών πληθυσμιακών ομάδων, η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών πρέπει να αποφεύγεται.

- **Η κατανάλωση οίνου προϋποθέτει ωριμότητα:** οι ανήλικοι δεν πρέπει να πίνουν.
- **Οι έγκυες γυναίκες** πρέπει να αποφεύγουν την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών.
- **Αποφύγετε την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών** εάν οδηγείτε. Σε κάθε περίπτωση, μην υπερβείτε το επιτρεπτό όριο Περιεκτικότητας Αλκοόλης στο Αίμα (Π.Α.Α.), όπως αυτό ορίζεται από την κείμενη νομοθεσία.

Να συμβουλευέστε πάντα το γιατρό σας για θέματα υγείας και αλκοόλ!



**Μην
υπερβαίνετε τις
κατευθυντήριες
οδηγίες
κατανάλωσης
αλκοολούχων
ποτών**

Κατευθυντήριες οδηγίες κατανάλωσης αλκοολούχων ποτών

Οι κατευθυντήριες οδηγίες κατανάλωσης καθορίζονται από τις εθνικές αρχές. Κάποιες οδηγίες περιλαμβάνουν συστάσεις κατανάλωσης συνοδεία φαγητού, εναλλαγής αλκοολούχων με μη αλκοολούχα ποτά και κατανάλωσης με αργό ρυθμό.

Με βάση τα διαθέσιμα επιστημονικά στοιχεία και διάφορες αναφορές από αρχές δημόσιας υγείας, η χαμηλού κινδύνου-ελαφριά έως μέτρια-κατανάλωση θεωρείται:

- έως 2 μονάδες κατανάλωσης την ημέρα για τις γυναίκες
- έως 3 μονάδες κατανάλωσης την ημέρα για τους άνδρες
- Όχι περισσότερες από 4 μονάδες κατανάλωσης σε οποιαδήποτε περίπτωση

Αυτές είναι γενικές κατευθυντήριες οδηγίες και πιθανόν να μην ισχύουν για συγκεκριμένα άτομα και σε ειδικές περιστάσεις. Παρακαλούμε ελέγξτε με το γιατρό σας.





Μονάδες Κατανάλωσης Αλκοολούχων Ποτών


Μία Μονάδα Κατανάλωσης Αλκοολούχου Ποτού δηλώνει τη μέση περιεκτικότητα καθαρής αλκοόλης έτσι όπως εκφράζεται στις συνηθέστερες μονάδες κατανάλωσης. Ωστόσο, τόσο οι ποσότητες που σερβίρονται σε κάθε χώρα όσο και οι κατευθυντήριες οδηγίες ποικίλουν ανάλογα με την κουλτούρα και την παράδοση του κάθε τόπου.


Η Μονάδα Κατανάλωσης ανάλογα την χώρα μπορεί να κυμαίνεται από 8-13 g αλκοόλ.

Μια μονάδα που περιέχει 10 g αλκοόλ αντιστοιχεί σε:

 ~100ml (96ml) οίνου σε 13% vol

 ~60ml (62,5ml) οίνου λικέρ σε 20% vol

 ~100ml (104ml) αφρώδους οίνου σε 12% vol

 ~ 85ml (83,5ml) αρωματισμένων οίνων σε 15% vol

10g αλκοόλης αντιστοιχεί σε 70 Kcal. Το ακριβές θερμιδικό περιεχόμενο του οίνου εξαρτάται τόσο από την αλκοόλη όσο και από τα επίπεδα υπολειμματικών σακχάρων, τα οποία μπορεί να ποικίλουν με βάση τον τύπο του οίνου.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις κατευθυντήριες οδηγίες κατανάλωσης, τις μονάδες κατανάλωσης και διατροφικές πληροφορίες, παρακαλούμε επισκεφτείτε το www.wineinmoderation.com



“ Ο οινικός
πολιτισμός να
εμπνέει πάντα
το ευ ζην ”





Το κρασί αποτελεί αναπόσπαστο μέρος πολλών κοινωνιών σε ολόκληρο τον κόσμο και υπήρξε κομμάτι της γαστρονομικής και πολιτιστικής τους κληρονομιάς για χιλιάδες χρόνια.

Η Μεσογειακή Διατροφή και ο συνακόλουθος τρόπος ζωής, έχουν αναγνωριστεί από την UNESCO ως μέρος της Άυλης Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς και περιλαμβάνουν την καθημερινή με μέτρο κατανάλωση κρασιού κατά τη διάρκεια των γευμάτων.



Κάθε κρασί είναι μοναδικό: το έδαφος, οι καιρικές συνθήκες, οι ποικιλίες και ο τρόπος οινοποίησης διαμορφώνουν το μοναδικό χαρακτήρα του.



Το χρώμα, το άρωμα και η γεύση αποκαλύπτουν πληθώρα μυστικών σχετικά με την προέλευση και το χαρακτήρα του κρασιού.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ...



Η Περιεκτικότητα Αλκοόλης στο Αίμα (Π.Α.Α) αυξάνεται κατακόρυφα όταν το αλκοόλ καταναλώνεται με άδειο στομάχι.



Η ισορροπημένη διατροφή και η φυσική άσκηση είναι απαραίτητα για έναν υγιεινό τρόπο ζωής.



Η υπεύθυνη και με μέτρο κατανάλωση του κρασιού μπορούν να είναι συμβατά με έναν υγιεινό τρόπο ζωής.




Η υπερβολική κατανάλωση αλκοολούχων ποτών αυξάνει την έκθεση σε ένα ευρύ φάσμα κινδύνων. Οι κίνδυνοι αυτοί αυξάνονται όσο αυξάνεται η ποσότητα της αλκοόλης που καταναλώνεται.





Παράιτηση από κάθε ευθύνη

Ολόκληρο το περιεχόμενο του παρόντος εγγράφου παρέχεται αποκλειστικά για γενική ενημέρωση και δεν πρέπει να αντιμετωπιστεί ως υποκατάστατο της ιατρικής συμβουλής του γιατρού σας ή οποιουδήποτε άλλου επαγγελματία υγείας. Οι συντάκτες επέδειξαν τη δέουσα μέριμνα για τη διασφάλιση της ακρίβειας των πληροφοριών στο παρόν έγγραφο κατά τη δημοσίευσή του και δεν είναι υπεύθυνοι ή υπόλογοι για τυχόν λάθη ή παραλείψεις ή οποιαδήποτε διάγνωση γίνεται από κάποιον χρήστη ο οποίος βασίστηκε στο περιεχόμενο της παρούσας δημοσίευσης. Να συμβουλευέστε πάντοτε τον γιατρό σας εάν με οιονδήποτε τρόπο σας απασχολεί κάτι σχετικά με την υγεία σας.

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

 @wineinmoderation

 @WIM_ArtdeVivre



ΟΙΝΟΣ, ΜΕΤΡΟ ΑΠΟΛΑΥΣΗΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

Το «**Wine in Moderation–Art de Vivre**» είναι ένα διεθνές πρόγραμμα που δημιουργήθηκε από τον οινικό κλάδο, με στόχο να εμπνεύσει έναν υγιεινό και ποιοτικό τρόπο ζωής και να συμβάλει στη μείωση των βλαπτικών συνεπειών του αλκοόλ.

Το πρόγραμμα Wine in Moderation βασίζεται σε επιστημονικά δεδομένα, στην εκπαίδευση και την αυτορρύθμιση, με στόχο τόσο την οργάνωση και την ενδυνάμωση του ευρύτερου οινικού κλάδου διεθνώς, όσο και στην ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση των καταναλωτών σχετικά με την υπεύθυνη και με μέτρο κατανάλωση.

**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