

ALKOL

- Alkol; bir ya da birden fazla hidroksil kökü içeren organik bileşiklerdir.
- Beslenmede alkol terimi etil alkol için kullanılır.
- Etil alkol; berrak, renksiz, uçucu ve yanma özelliğine sahip bir maddedir.
- Doğal şeker yada şekere dönebilen maddeler içeren çeşitli meyve, yumru sebze yada tahıl tohumlarından ... elde edilir.
- Bunlara eklenen doğal yada yapay mayalar ve mineral bileşikleri ile şeker, alkole fermente olur.

İçkilerin içindeki arı alkol miktarı her içkiye göre değişir.

- Ortalama olarak alkol oranları;
 - normal birada % 3-6,
 - sert biralarda %12,
 - şarap ve şampanyada % 12-14,
 - şeri %16-18,
 - viski % 43,
 - konyak %40,
 - votka %40-45,
 - rakı %45-50,
 - rom %45-50
 - cin % 47 oranındadır

UYARILAR VE ÖNERİLER !

Alkol iyi bir vücuda sahip olmayı engeller.

- Alkol bir besindir.
- Bedene karbonhidrat türünde kalori sağlar: Alkolün bir gramı 7 kcal verir.
- Yarım litre bira 200-250 kalori sağlar.
- Değişik içkiler ve markalar arasındaki kalori miktarı farklı olabilir ancak genelde bir tek ünite alkolde en azından yüz kalori vardır.
- Bu kaloriler çoğu insanda doğrudan yağa dönüşür.
- Bu ise çok çabuk şekilde kilo almanıza neden olabilir.
- Bu yüzden çok içenlerin çoğu şişmandır.
- Alkol iyi bir vücuda sahip olmayı engeller.

Sağlığı tehdit eder...

- Biranın içinde bazı mineraller ve B vitamini vardır, ancak önemsiz miktarlardadır.
- Buna rağmen, alkolün tüm vitaminler ve birçok mineral üzerinde olumsuz etkileri vardır.
- Çok miktarda alkol alanların bedenlerinde özellikle B1, B2, B6, folik asit, kalsiyum, magnezyum ve çinko tüketimi yükselir:
- Bu yüzden besin maddelerinin eksiklięi görülür.
 - Bu eksiklikler ise insanın genel sağlık durumunu, özellikle de zihinsel sağlığını etkiler.
 - Kronik alkolikler ŐiŐmanlamalarına rağmen gıdasızlıktan rahatsız olacaklardır.
 - Yiyeceęin yerini alkol aldığı için gerekli gıda alınamayacaktır.

- Alkol, fazla tüketildiğinde sinir sistemine olan etkisinden dolayı baş dönmesi, baş ağrısı, bulanık görme, bilinç kaybı ve benzeri belirtiler oluşur.
- Sindirim sistemine olan etkisi sonucu ülser ve siroz gibi hastalıkların oluşumuna zemin hazırlar.
- Kronik alkol bağımlılığı sonucu; karaciğer, sindirim sistemi, pankreas ve sinirlerde geri dönüşü olmayan bozukluklar ortaya çıkar.
- Tiamin, folik asit, pridoksin ve vitamin B12 emilimi bozular.
- Periferik nöropati, ayaklarda ödem, asit, anemi, kalpte ritim bozuklukları, elektrolit dengesizliği oluşur.
- Karaciğer hücreleri tahrip olur, buna bağlı olarak enzim yapımı azalır, besin öğelerinin metabolizmaları bozular.
- Alkoliklerin çoğunda enerji ve elzem besin öğelerinin yetersiz olması sonucu malnütrüsyon oluşur

- Alkolün kan basıncını artırıcı etkisi vardır.
 - Günde 35 gram saf alkole eşdeğer bir içeceği devamlı tüketen kişilerde kan basıncı önemli derecede yüksek bulunmuştur.
 - Akut veya sürekli alkol alımı beyin kanaması ve felç riskini artırmaktadır.
- Alkolün yüksek dansiteli lipoproteinleri (HDL) artırıcı etkisi vardır. Bu artışın kalp hastalıklarına karşı koruyan HDL2 değil HDL3 olduğu bildirilmektedir.
- Günde 15 gram saf alkole eşdeğer miktarda bir alkollü içeceğin tüketilmesinin kardiyovasküler risk oluşturmadığı, hatta bir ölçüde koruyucu olduğu belirtilmektedir. Ancak, alışkanlık yapan böyle bir içeceğin, tüketen kişiler tarafından ne derece kontrollü içilebileceği oldukça şüphelidir. Bu nedenle alkol kullanımı ve miktarı ile ilgili öneride bulunmak son derece yanıltıcıdır.
- Alkol kan basıncını etkilediği için her herhangi bir idmandan veya yüzmeden önce kesinlikle alkol alınmamalıdır.

Alkol toplumsal bir zehirdir...

- Alkol yüzünden binlerce genç trafik kazalarında ölmekte, hem iş hem de evde birçok kazalar meydana gelmektedir.
- Kandaki alkol miktarı 100 ml de 80 mg nin üzerine çıktığında sürücülük yeteneği ciddi biçimde azalmaktadır.
- Alkol sizi uykulu, etkisiz, verimsiz ve hepsinden önemlisi kendiniz ve arkadaşınız için tehlikeli hale getirir.

- Alkolü vücudunuzdan atmak için zamana ihtiyacınız olabilir, bir gün sonrası bile alkolün etkisinde geçebilir.
- Alkol testi ile bir kişinin alkol alıp almadığı çok kolay bir şekilde tespit edilmektedir.
- Alkol aldığından şüphelenilen kişilerin kanındaki alkol miktarını tespit etmek için içerisinde potasyum bikromat ve sülfirik asit çözeltisi bulunan hava test aygıtına kişilerin güçlü şekilde üflemesi sağlanır, çözelti içinden geçen hava alkol düzeyi ile doğru orantılı olarak çözeltinin rengini değiştirir.

Özgürlüğünüzü yada iradenizi alkole teslim ettikten sonra neyin sorumluluğu alınabilir ki?

- Her yıl milyonlarca iş günü alkol yüzünden kaybedilmektedir.
- Alkol ile birlikte bir iş kazası veya işinizi kaybetme riskini de alırsınız.
 - Kendiniz yada bir yakınınızı alkol etkisi altındaki bir operatör doktora teslim etmek ister misiniz?
 - Alkol tesiri altındaki bir şoförün kullandığı otobüsle tatile yada eve gitmeye ne dersiniz?
 - Evlilik yıldönümünü kutlamanızda sarhoş bir garsondan hizmet almak ister misiniz?

Alkol kanunsuz davranışlarda önemli bir role sahiptir.

- Vahşi suçların neredeyse tamamı alkol alan insanlar tarafından gerçekleştirilmiştir.
- Günümüzde kazaların çoğu alkollü araba kullanmaktan meydana gelmektedir. Bir içki bile araba kullanma kabiliyet ve dikkatini dağıtabilir.
- İçki içtikten sonra araba kullanmayacak şekilde plan yapılmalıdır.
- Sorumlu bir tavır takındığınızda insanlar size saygı duyacaktır.
- Hiç kimse ne sarhoş sürücüyü ne de yayayı sever.

Alkole HAYIR denilebilir...

- İnsanlar bir çok nedenden dolayı alkollü içecekleri içerler.
- Hayır demesi bilindiğinde bir çok kişi özenir, hatta sizi izler...
- Tuhaftır ki insanlar bazen diğerleri gibi olmak veya
- Kendilerinden bunun beklendiğini sandığından içerler.
- Başkaları ile birlikte olduğunda hayır demek zorlaşabilir, ancak; baskı olduğunda yok demesini bilmek erdemdir.

- Herkesin birbirine sırayla içki ısmarladığı ortamlarda bazen istediğinizden fazla içebilirsiniz.
- Unutmayın ki bu hem sizin hem de cebiniz için oldukça zararlıdır.
- Bu nedenle, kaçınamadığınız durumlarda en azından, içkiyi oldukça yavaş içmekte ve “Hayır bu sefer almayacağım” demekte sonsuz yarar vardır.
- Eğer iyi bir özrünüz varsa hemen kullanmalısınız.
 - “Hayır, teşekkür ederim, içkileri karıştırmak istemiyorum.”
 - “Arabayı ben kullanıyorum.”
 - “Antibiyotik alıyorum.”

- Genellikle ticari işletmelerde bazı standart ölçüler kullanılır ancak evlerde ölçüler daha cömert olacağı için dikkatli olunmalıdır.
- Bir tek ölçü viskideki alkol miktarı, bir şişe biradaki alkol ile aynıdır.
- Ticari işletmeler belirli standartlara uymak zorundadırlar fakat evde yapılanlar değil.
- O nedenle evde yapılan içkiler güçlüdür.
- Adı üzerinde, evde yapılan rakılara “Boğmaca” denir.
- Miktar normal gibi görünse de hepsini birden içmeyi düşünmeyin.
- “Haydi, şu kadehi de götürelim” denilir.
- Unutmayın ki siz alkolü değil alkol sizi her türlü soruna

götürür....

insanın başına büyük sorunlar açabilir

- Araba kullanıyorsanız, bir makine çalıştırıyorsanız, ilaç alıyorsanız ve kadınlar hamile ise bir ünite içki bile sandığınızdan çok “fazla” olabilir.
- Ne kadar içileceği bilinmeli, makul limitler içerisinde kalınmalıdır.
- Zira, çok fazla içmek veya yanlış zamanda içmek insanın başına büyük sorunlar açabilir.

Boş mide ile alkol almaktan kaçının.

- Alkol karaciğer tarafından yavaş bir tempoda metabolizmaya karıştırılır.
- Bu nedenle alkol fazla alınınca kan dolaşımında birikerek zehirlenmeye neden olur.
- Yiyeceklerle birlikte alınan alkolün etkisi, alkol daha yavaş emildiği için, boş mideye alınan alkolden daha azdır.

Alkol kullanımında kadın ve erkek ayırımına gelince;

- Genel olarak erkek için bir haftalık makul içki 21 ünite, kadın için ise 14 ünitedir.
- Fark, kadın vücudunun erkek vücudundan daha küçük olması ve daha fazla yağa rağmen daha az su içermesinden kaynaklanmaktadır.
- Alkol kadın vücudunda daha fazla sürede ve yoğunlukta kalır ve bu nedenle ciğere daha fazla zarar verir.
- Genç ve yaşlı insanlar daha fazla riskte olacağı için daha az içmelidirler.
- Bu ölçülerden daha fazla içmek risk almaktır:
 - Sinir sisteminizi, ciğerinizi ve beyninizi riske koymaktır.

Unutmayın ki sarhoşun herhangi bir çekiciliği yoktur...

- Barda veya evde içmekten hoşlanıyor olabilirsiniz ancak arkadaşlarınızı veya ailenizi düşünmelisiniz!
- Fazla içmek cinsel hayatı çok ciddi şekilde hasara uğratar.
- Çocuk sahibi olmayı zorlaştırabilir.
- Dikkatsiz bir ilişkiye yönlendirebilir.
- Bir çok arkadaş ve aile kavgasının ve parçalanmalarının nedeni içkidir.

Sigara

- Sigara içmek bedende C vitamini tüketimini artırır.
- B vitamini üzerinde olumsuz etkileri vardır.
- Sigara pankreasın (yiyeceklerin sindirilmesinde çok önemli bir rol oynayan bez) çalışmasını engeller.
- Kronik sigara tiryakilerinin çoğunda sindirim bozukluğu olması bundandır.
- Sigara kesinlikle sağlığa zararlıdır.

ALKOLLÜ İÇECEKLER

- İçinde alkol bulunan bütün içeceklere alkollü içecekler denir.
- Alkollü içkilerin üretimi fermentasyon ve damıtma yoluyla sağlanır.
- İçkiler yapım tekniği ve bileşenleri yönünden
 - fermente (mayalı) alkollü içkiler
 - distile (damıtık) alkollü içkilerolmak üzere iki grupta incelenir.

Fermentasyon

- Kelime anlamı mayalanma olan fermentasyon, uygun ortamın oluşması ile birlikte gerçekleşen biyolojik bir olaydır.
- Değişik formda şeker, sıvı, şaraba ait maya ve oksijenin bir araya gelmesi uygun ortamı oluşturur.

Örneğin;

- Üzüm suyunun içinde üzüm şekeri vardır.
- Her yerde bulunan mayalar şeker suyunun üzerine yerleşerek her bir şeker molekülüne saldırmaya başlarlar ve şeker moleküllerini parçalayarak etil alkole ve karbondioksit gazına dönüştürürler.
- Fermentasyon açık bir teknede oluyorsa gaz havaya uçar ve geride alkolle karışık sıvı kalır.
- Bir canlı varlık olarak mayanın da yaşaması ve çalışması bazı şartlara bağlıdır.
- Uygun şartların oluşturulması fermentasyonun başarısını etkiler.

- Şeker elde edilen her sıvı fermente edilir ve sonuçta alkol elde edilir.
- Meyvelerde (üzümde, elmada, vişnede) şeker vardır ve fermentasyon yolu ile şeker alkole dönüşür.
- Hemen aklınıza arpa, pirinç, patates, çavdar ve benzerleri geliyor ve şeker bunların neresinde diye düşünüyor olabilirsiniz.
- Bütün bunlarda nişasta vardır ve bu nişasta malt (çimlendirilmiş arpa, daha çok bira yapımında kullanılır) kullanılarak şekere dönüştürülür ve daha sonra fermente edilir.
- Alkol severler, fermantasyonu doğanın harika bir olayı olarak görürler: üzüm suyunun şaraba dönüşünü, bir tırtılın harika bir kelebeğe dönüşmesine benzetirler.

Spirits

- Alkol elde edilen sıvının
- %90-95'i su,
- %5-10'u alkoldür.
- Alkol ortaya çıktığı zaman uygun araçlar (örneğin imbik) kullanılarak sıvı damıtılır.
- Bazılarına göre sıvının “ruhu” ele geçirilir.

Distilasyon ve Sırrı

- Alkolün kaynama derecesi 175°F (78°C)dır.
- Distilasyonun sırrı alkolün kaynama derecesinin suyun kaynama derecesinden düşük olmasıdır.
- Elde edilen sıvı bir imbiğe yerleştirilip 78°C 'nin üzerinde 100°C' nin (212°F) altında ısıtılırsa, alkol daha önce buharlaşacaktır.
- Bazılarına göre böylece, ruh “soul” veya alkol “spirit” sudan ayrılacaktır.

Olgunlaşmak

- Buharlaşarak sudan ayrılan alkol
- İmbik içerisinde tekrar sıvı halde yoğunlaştırılır.
- Böylece ele geçirilen alkol
- Uygun ağaçlardan yapılmış fıçılarda yıllandırılır.
- Yıllanan alkol olgunlaşır.
- Malzemesi ve yapım tekniğine göre olgun
 - brendilere,
 - viskilere
 - romlara dönüşürler.
- Kendilerine has şişeler içinde piyasaya sunulur,
- Kendilerine has bardaklar içinde servis edilirler.

İmbik

- Çok eski bir sanat olan damıtmanın M.Ö. 800 yıllarında Asya'da uygulanmakta olduğu bilinmektedir.
- Avrupalılar damıtmayı 13. yüzyıl dolaylarında Araplardan öğrenmişlerdir.
- Arapça "imbik" anlamına gelen el inbık sözcüğünün İngilizce'ye alembic olarak aynen geçmiş olması bunu kanıtlar

Saf alkol

- Saf alkol; kendine has kokusu ve yakıcı bir tadı olan maddedir.
- Kimyasal adı etil alkol olan bu sıvı 78°C' de buharlaşır.
- Alkollü içkilerin alkol oranları, kullanım ve üretim amaçlarına göre değişiklik gösterir.
- Genel olarak, düşük alkollü, orta alkollü ve yüksek alkollü içkiler olarak sınıflandırılır.
- Yüksek alkollü içkiler (40%) rom, viski, votka, cin ve benzerleri;
- Düşük alkollü içkiler (%15) bira, şarap, bazı likörler ve şampanya gibi içkilerdir.

Fermente ve damıtık içkilerin farkı nedir?

- Alkollü içecekler; fermente (mayalı) ve distile (damıtık) içecekler olarak ikiye ayrılır.
- Fermentasyon olmadan alkol olmayacağı için, buradan, damıtma yolu ile elde edilen içkilerin fermentasyon işlemi görmedikleri anlamı çıkarılmamalıdır.
- Damıtma, fermentasyondan sonra yapılır.
- Fermente halde bırakılanlar fermente içkiler,
- Fermente içkilerin damıtılması ile elde edilenler de damıtık içkilerdir.
- Doğal olarak fermente içkilerin alkol oranları düşük,
- Damıtık içeceklerin alkol oranları da daha yüksektir.
- Hatta damıtma işleminden sonra alkol oranları çok yüksek olduğu için, alkole su katılarak alkol oranı düşürülür ve bu işleme **söndürme** denir.

FERMENTE İÇKİLER

- ŞARAP
- KÖPÜKLÜ ŞARAP
- ŞAMPANYA
- ŞERİ
- VERMUT
- TOKAY
- PORTO
- MADER

DİSTİLE İÇKİLER (Damıtık)

- BRENDİ KONYAK
- VİSKİ
- LİKÖR
- RAKI
- ROM
- TEKİLA
- VOTKA
- CİN

ŞARAP SERVİSİ

- Yemekle sunulduğunda, hafif yemeklerle sek şaraplar, baharatlı yemeklerle ise daha yoğun ve egzotik şarapların yeğlenmesi gerekir.
- Günümüzde beyaz etle beyaz şarap kuralı eğer tavuk yada balık ızgara değilse bozulabilir.
- Birden fazla şarabın sunulduğu mönülerde gelenin gideni aratmamasına özen gösterilmelidir.
- Gencinin önce servisi, yıllanmış bir şarabın kalitesini öne çıkaracağı gibi, bir beyaz şarap bir sonra servis edilecek kırmızının lezzet etkisini kuvvetlendirir.
- Çok hafif bir şarabın daha gövdeli olanından sonra verilemeyeceği için tatlı şaraplarda seklerden sonra servis edilmelidir.

ŞARAP SERVİSİ

- Her şarabın farklı lezzette olması onların farklı ısılarda sunulmaları için geçerli bir gerekçedir.
- Kırmızı şaraplar oda sıcaklığında sunulur.
- Beyazlar ise en az bir saat buzdolabında yada 15 dakika buzlukta bırakılarak soğutulabilirler.
- En sağlamı ise bir buz kovaşında buzlu su içinde bir süre tutmak, bir süre de baş aşağı olmak üzere tabii.
- Kırmızı şarapların servisten en az bir saat önce "devanter" edilmeleri yani, bir sürahiye boşaltılmaları bir sofraya şıklığı olmasının yanı sıra şarabın lezzetini de ortaya çıkarır.
- Şarabın rengi kalitesi için bir ipucu olduğundan renksiz cam kadehler tercih edilmelidir.

ŞARAP SERVİSİ

- Kadehler yarıya kadar doldurulmalı, en azından üçte biri boş bırakılmalıdır. İçimde lezzet kadar önemli olan buke bu boşlukta yakalanır.
- Kadehlerin ağız kısımlarının içe dönük olması bukenin kaçmasını önler.
- Beyaz ve tatlı şarabı ayaklı, küçük hazneli kadehlerde;
- Kırmızı şarabı ayaklı, büyük hazneli kadehlerde içmek şarap kültürünün bir kuralıdır.
- Diğer önemli bir kural ise kırmızı etin yanında daha çok kırmızı şarap, beyaz etin yanında beyaz şarap içmektir.
- Aperatifte tercih beyaz şarap olmalıdır.
- Ayrıca şarap, lezzetlendirici olarak: etler, makarna ve tatlılar için hazırlanan soslarda da kullanılmaktadır.

TEŞEKKÜRLER