

ACIBEV

ASSOCIAÇÃO DE VINHOS E ESPIRITUOSAS DE PORTUGAL



ESCOLHA



PARTILHE



CUIDE



SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.



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 carácter 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.

DIRETRIZES PARA UM CONSUMO DE BAIXO RISCO

A OMS recomenda que se minimize o consumo de bebidas alcoólicas. Embora as pesquisas científicas dos últimos 40 anos indiquem que um consumo de baixo risco de vinho faz parte da dieta mediterrânica, cabe ao consumidor perceber o que é melhor para si. Em caso de dúvida, não consuma. Se o fizer, beba com moderação e acompanhe com comida e um copo de água.



Até 2 unidades de bebida* por dia para mulheres.



Nunca mais de 4 unidades em ocasiões especiais.



Até 3 unidades de bebida* por dia para homens.



1 a 2 vezes por semana deve abster-se de beber.

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

CONSUMO DE VINHO: TERMOS DE MEDIÇÃO

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



~100ml de vinho a 12%vol



~100ml de vinho espumante a 12%vol



~60ml de vinho licoroso a 20%vol



~60ml de vinho aromatizado a 15%vol



ESCOLHA

Se quer ou não beber.
Escolha o vinho que é melhor para si.
Escolha um estilo de vida saudável.
Se escolher beber, beba com moderação.

ACIBEV
ASSOCIAÇÃO DE VINHOS E ESPIRITUOSAS DE PORTUGAL

PARTILHE

Partilhe o vinho com amigos e família.
Desfrute o vinho que acompanha a sua refeição,
juntamente com um copo de água.
Aproveite o momento. Beba devagar e sem exageros.



CUIDE

Cuide de si e dos que o rodeiam.
Os menores não devem beber.
As grávidas não devem beber.
Se beber, não conduza! Se o fizer, nunca exceda os limites da Taxa de Álcool no Sangue (TAS) legalmente estabelecidos para condutores.