

Moc napojów alkoholowych

Moc napojów alkoholowych jest bardzo różna, nawet w obrębie danego rodzaju trunku. I tak np. piwo może mieć od 2% do 9% zawartości alkoholu w objętości (ABV). Do tego wiele drinków stanowi mieszaninę alkoholu z napojami bezalkoholowymi lub wodą. Aby umożliwić porównanie mocy napojów alkoholowych, przyjmuje się standard zawartości czystego alkoholu w trunku. Oznacza to, że „porcja standardowa” będzie zawsze zawierała taką samą ilość czystego alkoholu, bez względu na to, czy jest to piwo, wino czy wódka. Konsumenci sami mogą obliczyć, czy wypita przez nich ilość alkoholu mieści się w tzw. niskim poziomie ryzyka. Porcja standardowa alkoholu w różnych krajach waha się od 8 do 13 g. **Zgodnie z przyjętą w Europie normą, porcja standardowa zawiera 10 g czystego alkoholu** i jest w przybliżeniu równoważnikiem:

30 ml wódki (spirytualiów) o mocy 40% (dokładnie 9,42 g);

75 ml mocnego wina o mocy 18% (dokładnie 10,59 g);

100 ml wina o mocy 12% (dokładnie 9,42 g);

250 ml piwa o mocy 5% (dokładnie 9,81 g).

Zawartość alkoholu w napojach

Ilość czystego alkoholu w gramach	Ilość porcji standard.	Piwo o mocy 5%		Wino o mocy 12%		Napoje alkoholowe o mocy 18%		Wódka o mocy 40%	
		w ml	w przeliczeniu na butelki o pojemności 0,5l	w ml	w przeliczeniu na butelki o pojemności 750 ml	w ml	w przeliczeniu na butelki o pojemności 0,5l	w ml	w przeliczeniu na butelki o pojemności 0,5l
10	1	250	0,5	100	0,13	70	0,14	30	0,06
20	2	500	1	200	0,27	140	0,28	60	0,12
30	3	750	1,5	300	0,40	210	0,42	90	0,18
40	4	1000	2	400	0,53	280	0,56	120	0,24
50	5	1250	2,5	500	0,67	350	0,70	150	0,30
60	6	1500	3	600	0,80	420	0,84	180	0,36
100	10	2500	5	1000	1,33	700	1,40	300	0,60
140	14	3500	7	1400	1,87	980	1,96	420	0,84
210	21	5250	10,50	2100	2,80	1470	2,94	630	1,26
280	28	7000	11,76	2800	3,73	1960	3,92	840	1,68
350	35	8750	14,70	3500	4,66	2450	4,90	1050	2,10



1 butelka/puszka piwa 0,5l
o mocy 5% = ok.2 porcje
standardowe



1 butelka wina 0,75l
o mocy 12% = ok. 7,5 porcji
standardowych



1 butelka wódki 0,5l
o mocy 40% = ok.17 porcji
standardowych