В чем коварство алкоголя

 Разные люди переносят алкоголь по — разному. Повышенным сердцебиением, тошнотой и прочими неприятными ощущениями, связанными с алкоголем,  мы обязаны ацетальдегиду – ферменту содержащемуся в нашем организме. Из – за особенностей генетики этот фермент может разрушаться быстрее или медленнее. От скорости разрушения ацетальдегида зависит степень алкогольной интоксикации.

 Существуют и другие особенности быстрого проникновения алкоголя в организм. Например, известно, что мужчины могут выпить больше женщин т.к. у женщин больше жировой ткани, а концентрация воды в теле ниже. Так же, вес женщины в среднем  уступает весу мужчины, печень – наш главный переработчик алкоголя, тоже меньше. В итоге, средний мужчина имеет на 34 % лучшую переносимость алкоголя.

 Сколько же можно пить без вреда для здоровья? Специалисты выделяют несколько типов употребления алкоголя.

**Разумное.**Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует употреблять не более 20 граммов чистого спирта в день не чаще 5 дней в неделю.

**Социально умеренное**. Пьем разумно с редкими превышениями.

**Значительное.** Постоянно пьем выше разумного предела, но ниже опасного.

**Опасное.** Согласно ВОЗ, оно начинается с 48 граммов чистого этилового спирта в день для женщин и 64 граммов спирта для мужчин. (Чтобы было понятнее  — 64 грамма спирта содержится в 200 граммах водки).

**Ударное**. Если тоже количество алкоголя (т.е.48 граммов для женщин и 64 граммов  для мужчин) выпито не в течение дня , а за раз – например, за одну вечеринку.

**Вредное.** Потребление на уровне опасного, которое уже приводит к социальным последствиям или проблемам для здоровья.

**Зависимое.** Человек испытывает физическую или психологическую тягу к алкоголю.

**Вывод очевиден:** если вам нравится вкус напитка и вы употребляете его разумно, нет причин отказываться от алкоголя. Но учтите, что пользу здоровью это все равно не принесет!

ГУ «Ушачский рай ЦГЭ»

Интруктор-валеолог                                А. Никитенко