

✓ **Алкоголь не является продуктом питания.**

Хотя он и снабжает организм известным количеством калорий (1 г содержит около 7 ккал), тем не менее, это так называемые пустые калории. Алкоголь не может заменить необходимых для нормального функционирования организма питательных ингредиентов, таких, как белки, углеводы и жиры. Он не может стать энергетическим источником не только из-за его токсичности, но также с точки зрения обмена веществ, не позволяя организму накапливать энергетические запасы.

✓ **Алкоголь не способствует пищеварению.**

Дело в том, что алкоголь раздражает слизистую оболочку, нарушает работу кишечника и процесс всасывания пищи, а также нарушает функционирование столь важных для пищеварения органов, как печень и поджелудочная железа.

✓ **Алкоголь – не лекарство для почек.**

Пить пиво иногда советуют людям, страдающим мочекаменной болезнью («камни в почках»), имея в виду его мочегонное свойство. Следуя такому совету, надо всегда помнить о негативном воздействии алкоголя (ведь пиво тоже алкогольное изделие) на почки.



Источник: **Маюров, А.Н.** Уроки культуры здоровья : алкоголь – шаг в пропасть : учебное пособие для ученика и учителя. 7-11 классы. Кн. 3 / А.Н. Маюров, Я.А. Маюров. – Москва : Педагогическое общество России, 2004. – 208 с.

Составитель: Мурашева М.А., главный библиотекарь по работе с юношеством
Редактор: Лукин Д.С., ведущий методист сектора организационно-методической работы
Ответственный за выпуск: Макарова С.М., заместитель директора

**ГБУК «ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ДЕТСКОГО И СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ
ИМ. А.С. ПУШКИНА»**
(Областная библиотека для детей и юношества
им. А.С. Пушкина)

Адрес: 170100 г. Тверь, ул. Советская, 64

Телефон: 8(4822) 34-48-11

e-mail: asplib@yandex.ru

Сайт: www.asplib.ru

Тираж 50 экз.

Тверской областной Центр детского
и семейного чтения им. А.С. Пушкина
(Областная библиотека для детей
и юношества им. А.С. Пушкина)

Я выбираю жизнь

Чем не является алкоголь



Памятка

14+

Тверь, 2020

Многие люди, пытающиеся оправдать свое пристрастие к алкоголю, дают «идеологическое» обоснование пьянству. Так в чем же заключена правда?

- ✓ **Алкоголь – это не средство для улучшения своего физического или психического состояния.**

Проводимые на ультрасовременной аппаратуре психометрические обследования показали, что даже небольшие порции алкоголя (один грамм на килограмм веса человека) замедляет реакцию водителя на 0,3-0,5 секунды. Нормальная же реакция трезвого человека не превышает по времени 0,5 секунды.

- ✓ **Алкоголь не помогает сердечной деятельности.**

Исследования последних лет показали, что лица, жалующиеся на боли в сердце, чувствуют себя лучше после рюмки коньяка, что говорит об обезболивающем и успокаивающем действии алкоголя. Коронарные сосуды (снабжающие сердце кислородом) не расширяются под воздействием алкоголя, и тем самым поступление крови в сердечную мышцу не увеличивается. Недостаток кислорода в крови продолжает существовать. Одновременно алкоголь вызывает опасные скачки кровяного давления, а при длительном употреблении вызывает перерождение сердечной мышцы (результат непосредственного воздействия

алкоголя и продуктов его сгорания на мышцу).



- ✓ **Алкоголь - не снотворное.**

Сон после алкогольного возлияния наступает в результате токсического воздействия алкоголя на мозг человека (алкогольное отравление). Сон в этот период не является естественным (физиологическим), и человек во время такого сна не отдыхает настоящим образом.

- ✓ **Алкоголь - не успокоительное средство.**

Минутное снятие напряжения, которое испытывают некоторые люди после принятия «на грудь», заставляет на короткий промежуток времени забыть житейские заботы. Проблемы остаются, накапливаются и зачастую еще больше запутываются. Протрезвев, снова приходится возвращаться к ним с чувством еще большего напряжения и беспокойства. Очередная порция алкоголя с целью унять чувство беспокойства грозит

появлением «замкнутого круга», приводящего в конце концов к химической зависимости.

- ✓ **Алкоголь не укрепляет сопротивляемость организма.**

У лиц с повышенной температурой тела и с воспалительными процессами алкоголь снижает защитный иммунитет организма из-за снижения активности белых кровяных телец, в задачу которых входит борьба с инфекцией. Ослабление иммунной системы под воздействием алкоголя увеличивает риск не только инфекционного заболевания, но также и злокачественных новообразований.

- ✓ **Алкоголь не является средством для «согревания».**

Эффект согревания от алкоголя только кажущийся. Рюмка алкоголя вызывает на короткое время «теплое» чувство, вызванное приливом в расширенные подкожные сосуды теплой крови из центра организма. Расширенные кровеносные сосуды способствуют теплообмену и тем самым потере тепла. Охлажденная кровь возвращается в «центр», во внутренние артерии, затрудняя их функционирование. Поэтому столь часты простудные заболевания (зачастую воспаления бронхов и легких) у лиц, которые после выпивки пытались резко «охладиться» на свежем воздухе.