

Вред алкоголя на здоровье человека

Подготовила Курмангали А.А

35-01.0м р.о.

Проверила : Ли М.В.

Кафедра нутриологии

Спирт

- этиловый спирт (этанол, химическая формула C_2H_5OH) является бесцветной летучей жидкостью, легко воспламеняющейся и с характерным запахом и жгучим вкусом. Чем крепче напиток, тем больше калорий. Калорийность любого напитка зависит от процентного содержания сахара и спирта. 1 г спирта = 7 калорий, 1 г сахара = 4 калории.

ПРОДУКТЫ, % алкоголя	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
Бренди 40%	0.50	225.00
Вермут 13%	15.90	158.00
Вино белое сладкое 13.5%	5.90	98.00
Вино белое сухое 12%	0.20	66.00
Вино красное 12%	2.30	76.00
Виски 40%	0.00	220.00
Водка 40%	0.10	235.00
Джин 40%	0.00	220.00
Коктейль Мохито алкогольный	5.33	51.72
Коньяк 40%	0.10	239.00
Ликер 24%	53.00	345.00
Мадера 18%	10.00	139.00
Пиво 1.8%	4.30	29.00
Пиво 2.8%	4.40	34.00
Пиво 4.5%	3.80	45.00
Портвейн 20%	13.70	167.00
Пунш 26%	30.00	260.00
Ром 40%	0.00	220.00
Шампанское сухое	1.40	70.00
Шерри 20%	10.00	152.00

Здесь можно увидеть, что многие алкогольные напитки довольно калорийные; и при частом употреблении возможны проблемы с обменом веществ

Водка (40 %)

В 100 мл водки содержится:

222 калории

0 г углеводов

0 г белков

0 г жиров

0 г клетчатки

31,7 г спирта

Рюмка водки (25 мл) содержит 55 ккал.

Светлое пиво (Lager)

В среднем в 100 мл светлого пива содержится:

40,3 калории

2,9 г углеводов

0,3 г белков

0,0 г жиров

0,0 г клетчатки

1,5 г спирта

0,5 л пива содержит примерно 200 ккал.

Шампанское

В 100 мл шампанского содержится:

76 калорий

1,4 г углеводов

0,3 г протеинов

0,0 г жиров

0,0 г клетчатки

9,9 г спирта

Фужер шампанского (120 мл) содержит 89 ккал.

Белое вино

В среднем в 100 мл белого вина содержится:

74 калории

3,0 г углеводов

0,1 г белков

0,0 г жиров

0,0 г клетчатки

8,9 г спирта

Бокал вина (120 мл) содержит 89 ккал.

Джин (40 %)

В 100 мл джина содержится:

222 калории

0,0 г углеводов

0,3 г белков

0,0 г жиров

0,0 г клетчатки 31,7 г спирта

Стопка джина (25 мл) содержит 56 ккал.

Ирландский сливочный ликер Baileys

В 100 мл Baileys содержится:

350 калорий

20 г углеводов

3,2 г протеинов

15,7 г жиров

0,0 г клетчатки

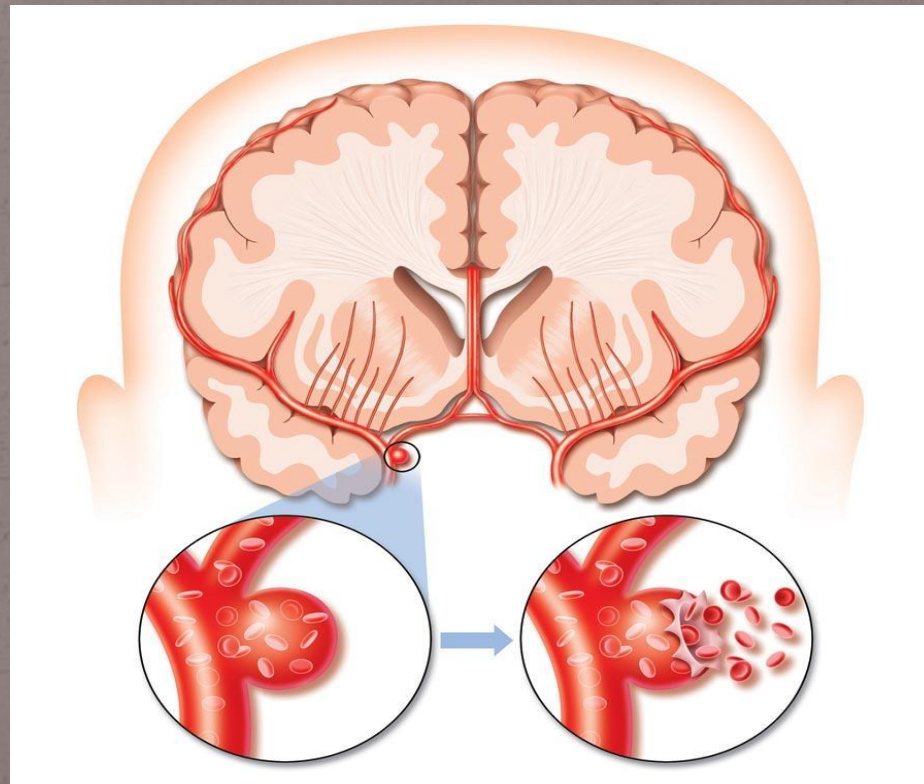
14,1 г спирта

Рюмка Baileys (37 мл) содержит 129 ккал.

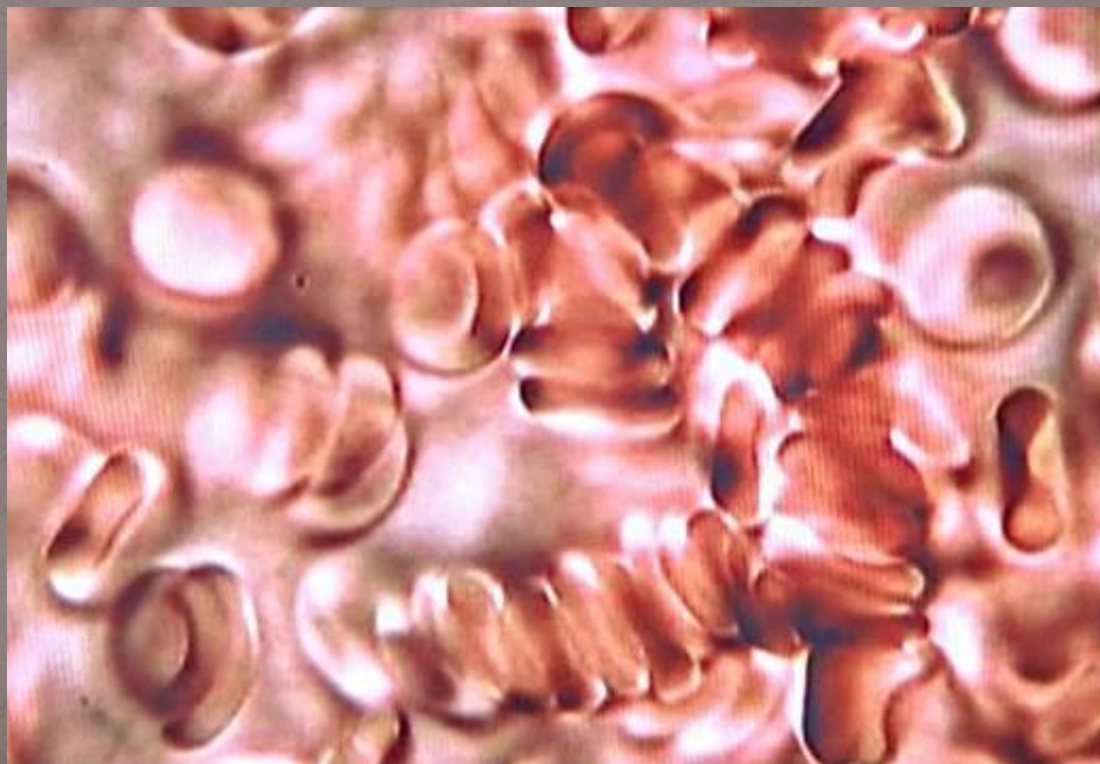
- Алкоголь наносит страшный удар по всему организму человека. Печень, сердце, мозг, половая система – все это получает сильнейший удар при употреблении спиртного.



- Алкоголь способствует закупорке сосудов и это приводит к формированию аневризм (дефект стенки сосуда, взбухание которое рвется под давлением крови и кровь поступает в вещество мозга, так образуется геморрагический инсульт).



- спирт, попадает в желудок человека, часть его попадает в кровь. В результате этого эритроциты, занимающиеся транспортировкой кислорода в организме человека, теряют свою жировую смазку – она просто растворяется. Обычно она позволяет им проскальзывать мимо друг друга, успешно выполняя свою функцию. Но когда жировая смазка потеряна, клетки при контакте уже не проскальзывают мимо, а слипаются.





- **Болезни сердечно-сосудистой системы** Под влиянием алкоголя поражается сердечная мышца, При рентгеновском обследовании обнаруживается увеличение объема сердца, которое развивается не у всех больных, страдающих хроническим алкоголизмом, но может встречаться у больных со сравнительно небольшим алкогольным стажем. Даже у здоровых людей после большой дозы алкоголя могут проявляться нарушения сердечного ритма, но они постепенно самопроизвольно исчезают. Злоупотребление алкоголем способствует развитию и прогрессированию гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, часто является непосредственной причиной инфарктов.

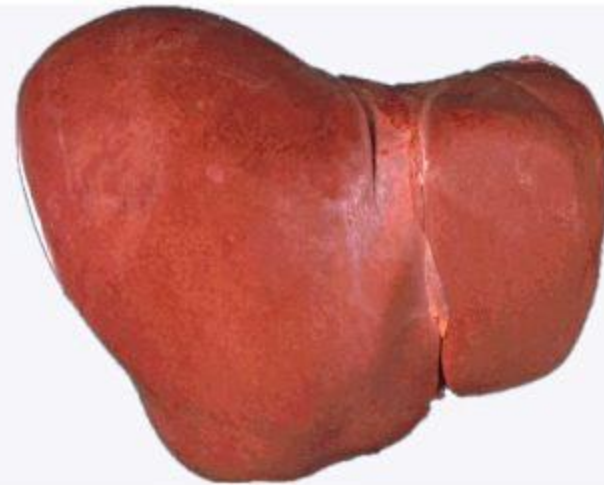


● **Желудочно-кишечная патология.** Больные хроническим алкоголизмом часто жалуются на нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта, так как слизистая желудка первой воспринимает ядовитое воздействие алкоголя. При исследовании у них выявляют гастрит, язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. С развитием алкоголизма нарушается функция слюнных желез.

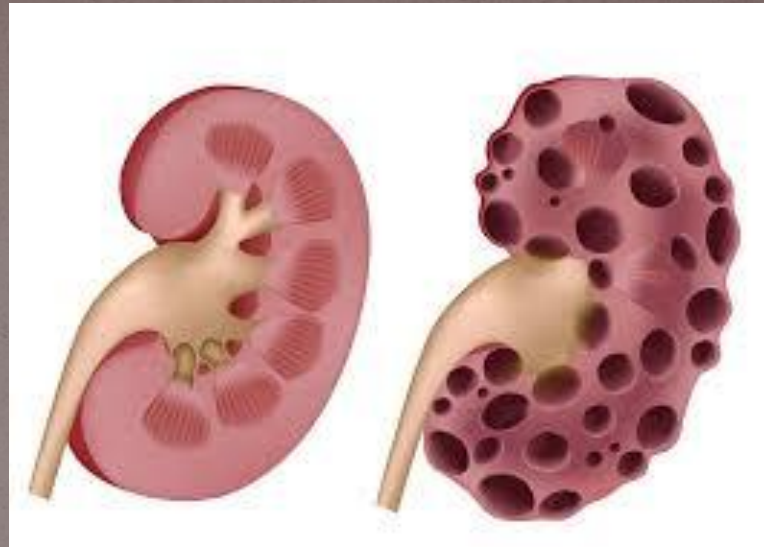
- Печень занимает особое положение среди органов пищеварительной системы. Это главная «химическая лаборатория» организма, которая выполняет антитоксическую функцию, участвует почти во всех видах обмена веществ: белковом, жировом, углеводном, водном. Под действием алкоголя функции печени нарушаются, что может привести к циррозу печени



Печень пораженная алкоголем



Здоровая печень



- **Почки.** У большинства больных алкоголизмом нарушается выделительная функция почек. Происходят сбои в работе всей гипоталамо-гипофизно-надпочечниковой системы, следовательно, нарушается регуляция деятельности почек. Губительно действует алкоголь на нежный почечный эпителий (защитная ткань, выстилающая внутреннюю поверхность полых органов), это существенно нарушает работу почек.



Мозг здорового человека

Мозг алкоголика

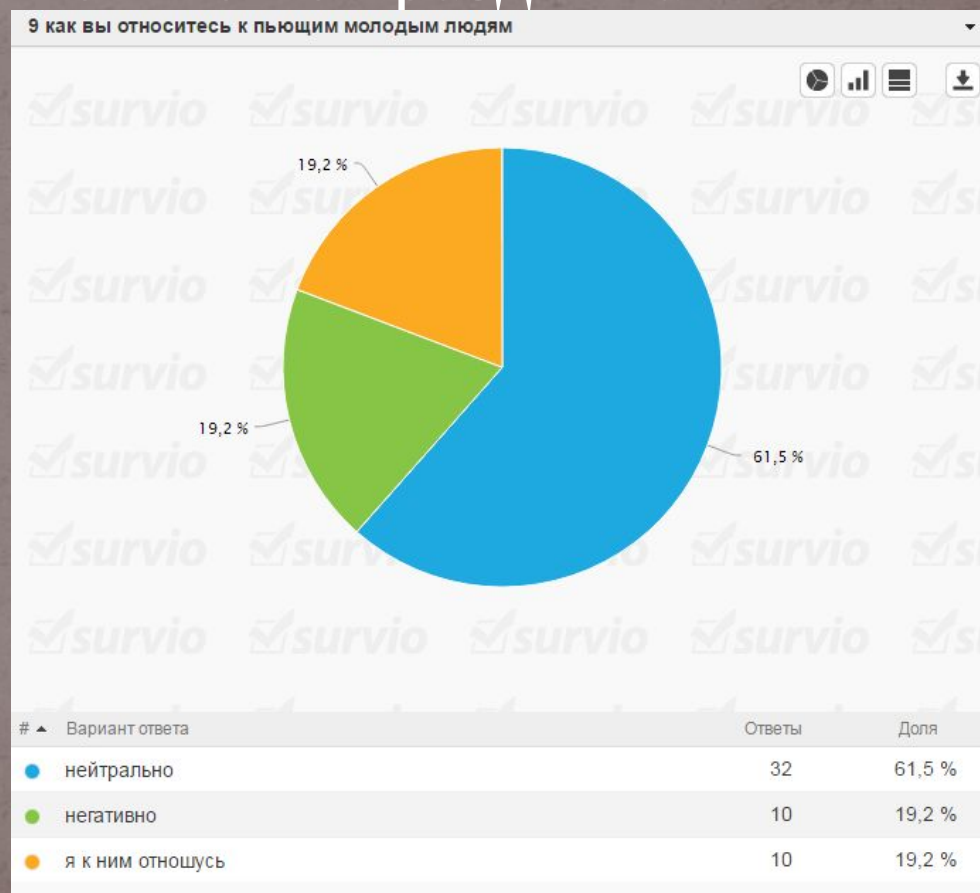
- **Психические отклонения.** При алкоголизме обнаруживаются самые разнообразные психические отклонения — галлюцинации, онемение частей тела, судороги мышц, иногда резкая слабость в конечностях («ватные ноги»). Нередко развиваются параличи отдельных групп мышц, в основном нижних конечностей. Под воздействием алкоголя происходят ногочисленные травмы и несчастные случаи.

- **Белая горячка** — самая тяжелая форма алкогольной интоксикации. Она дает 1-2% смертных исходов даже при интенсивном медикаментозном лечении, а без лечения смертность может достигать 20%. Для белой горячки характерны галлюцинации, помрачение сознания и дезориентация; при этом отмечаются дрожь, возбуждение, учащенный пульс, высокое кровяное давление и лихорадка. Многие люди, имеющие алкогольную зависимость, в период детоксикации («сухой период») нуждаются в медицинской помощи. Этот период может длиться от одного-двух дней, до недели.

Алкоголь и молодежь

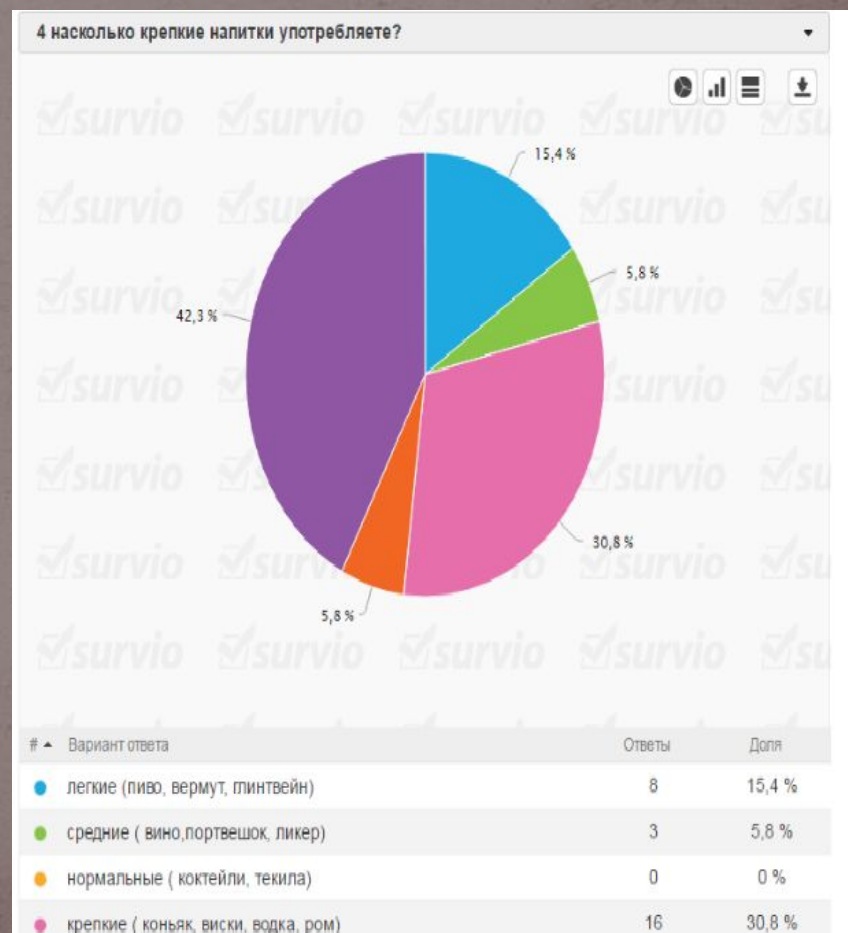
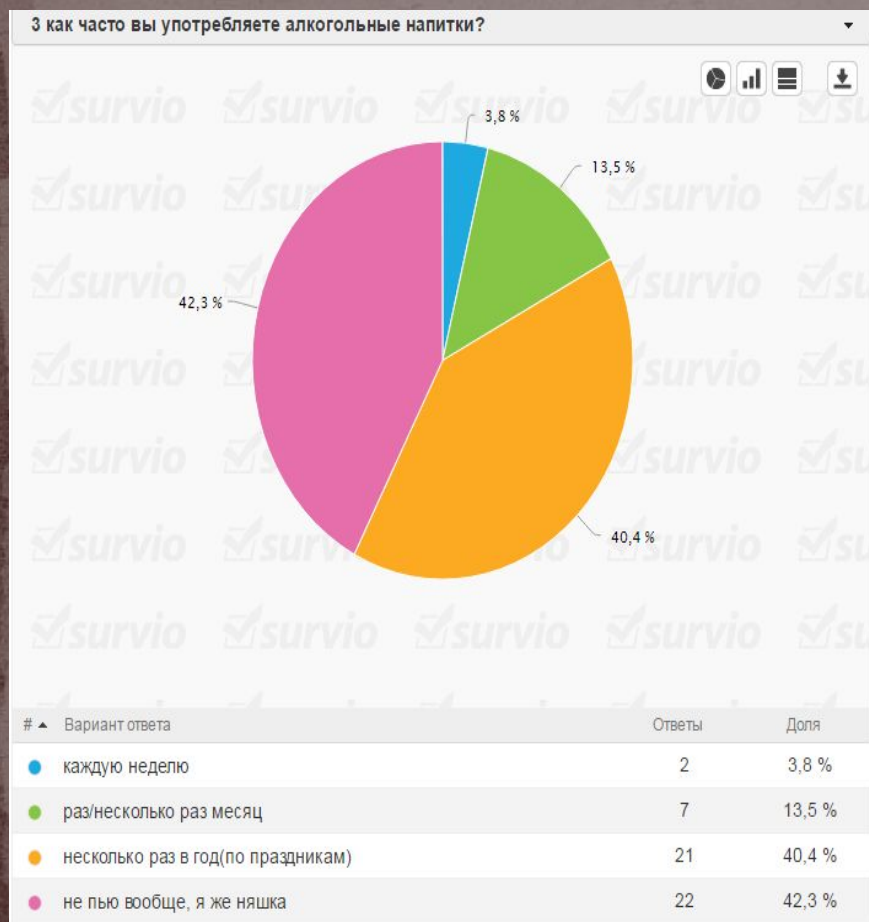


- Результаты опроса среди молодежи 19-24 лет показали что только 40% студентов являются трезвенниками.
- Около 40% выпивают только по праздникам или крупным торжествам в кругу семьи.



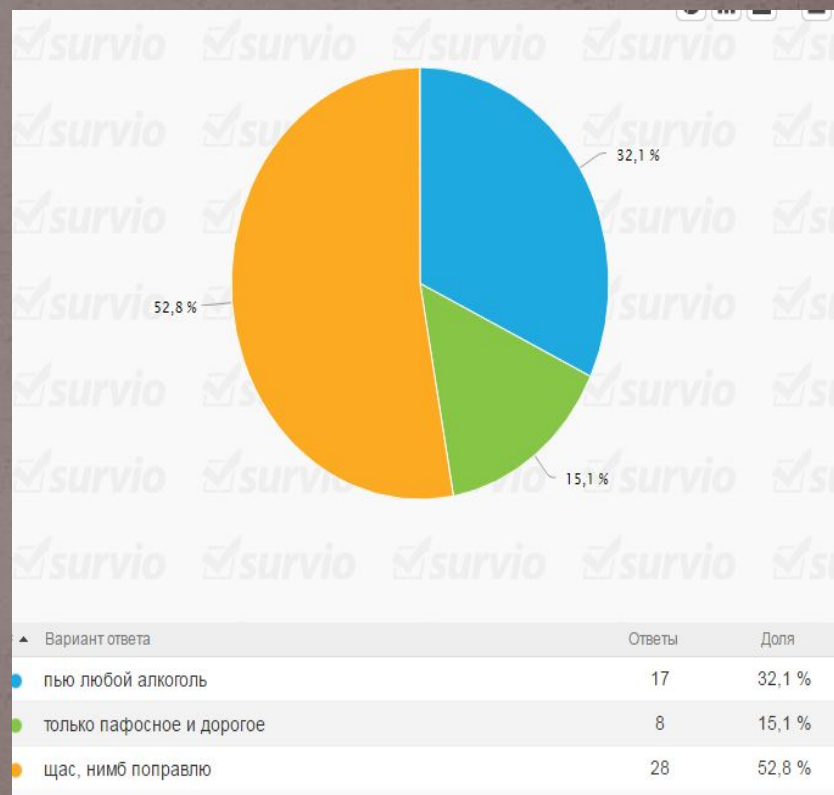
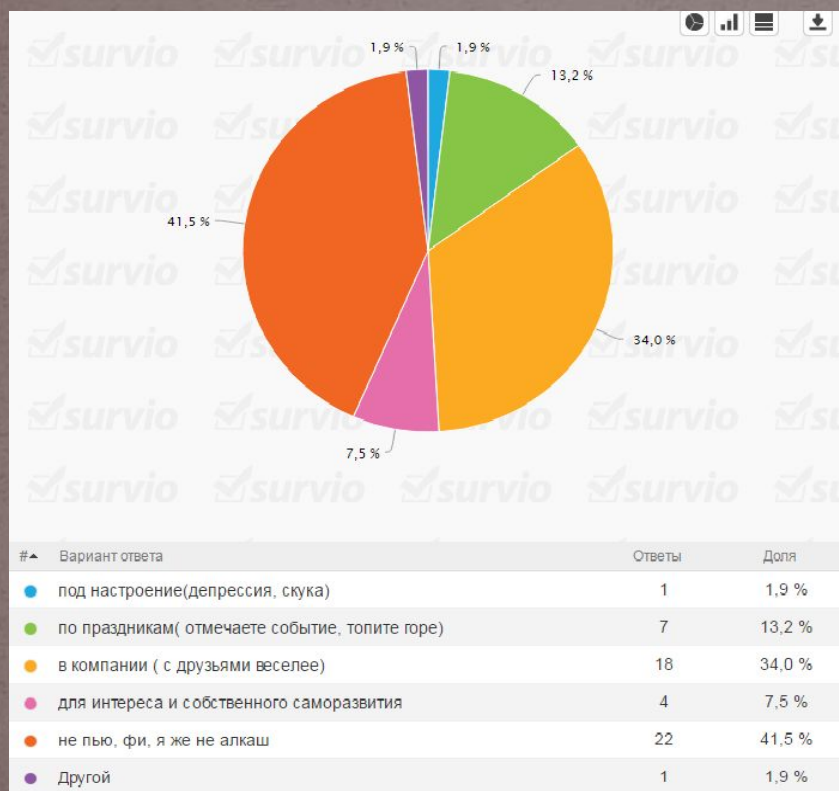
■ Количество употребляющих девушек равно количеству мужчин.

Более 15% опрошенных предпочитают легкие виды алкоголя и около 30% - более крепкие.



34% людей предпочитают пить в компании друзей и около **10%** опрошенных выпивают в одиночестве.

15% из них предпочитают дорогой алкоголь и **32%** не столь щепетильны.



По доброму человеку нужно скучать,
Уметь приносить вести первым,
Играя в карты уметь встать
Хорошего алкоголя пить в меру...