

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

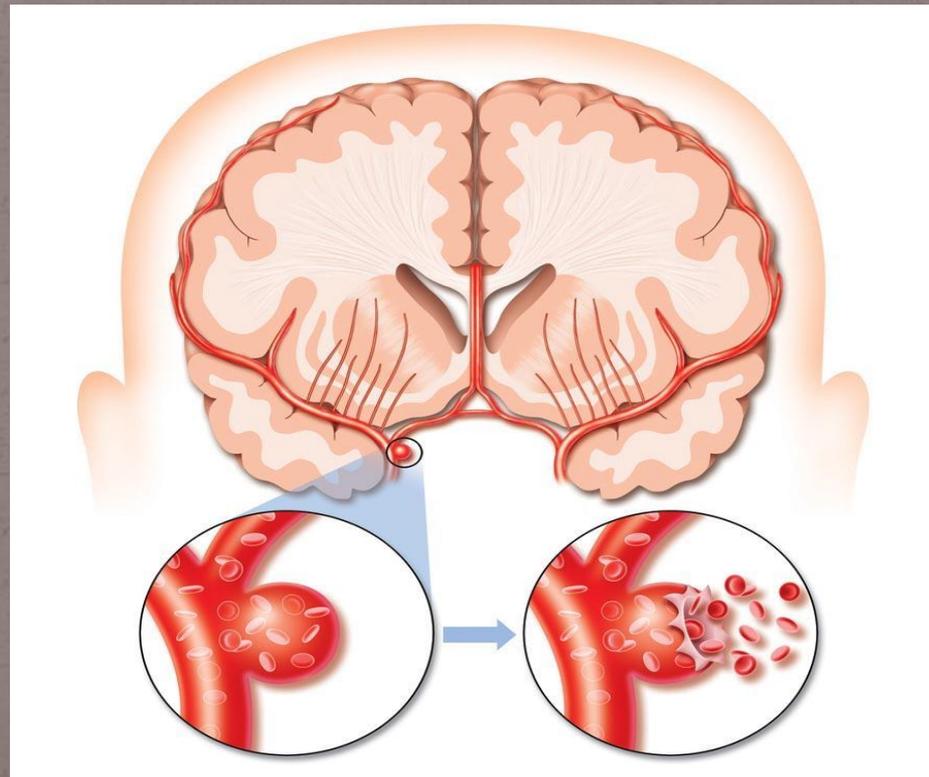
14,1 г спирта

Рюмка Baileys (37 мл) содержит 129 ккал.

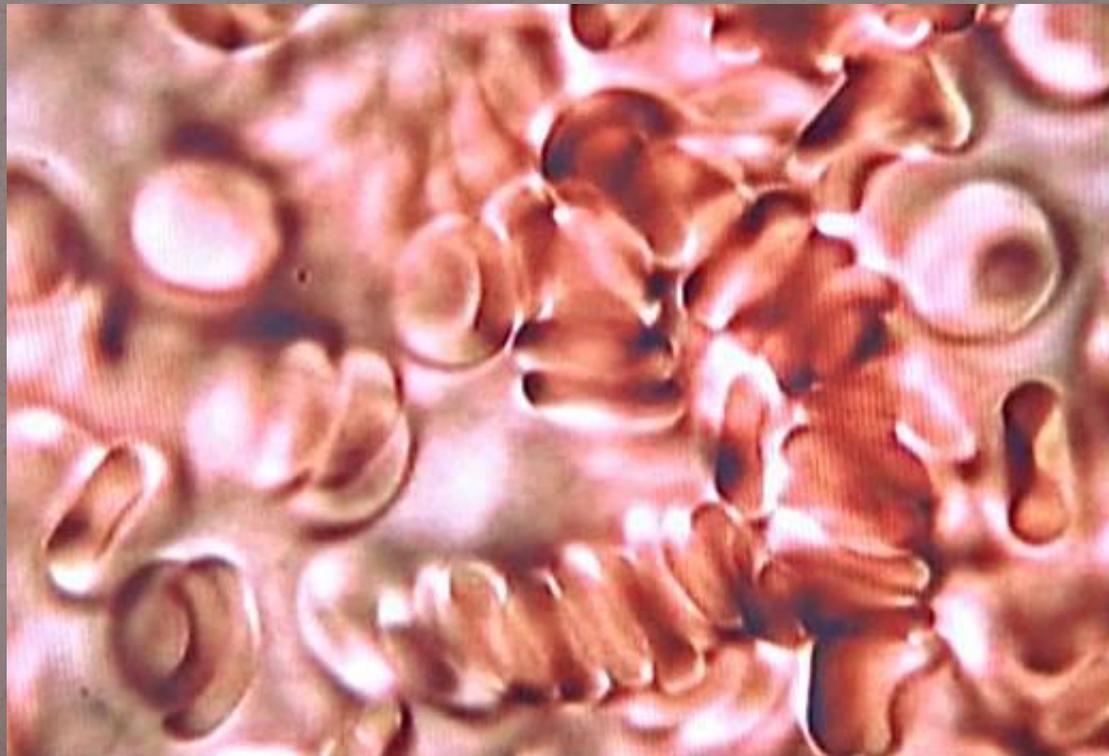
- Алкоголь наносит страшный удар по всему организму человека. Печень, сердце, мозг, половая система – все это получает сильнейший удар при употреблении спиртного.



- 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.

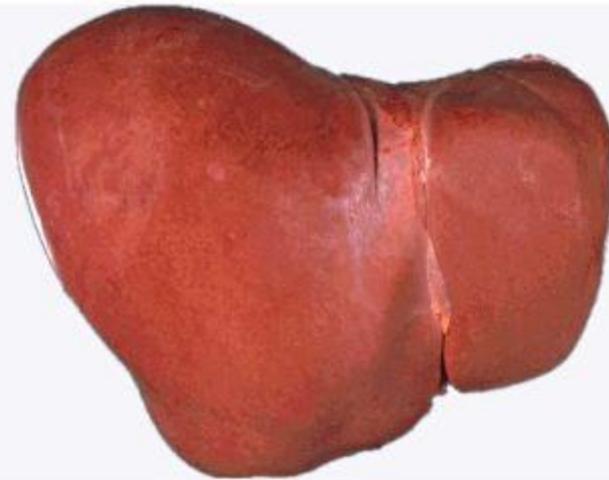


Желудочно-кишечная патология. Больные хроническим алкоголизмом часто жалуются на нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта, так как слизистая желудка первой воспринимает ядовитое воздействие алкоголя. При исследовании у них выявляют гастрит, язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.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

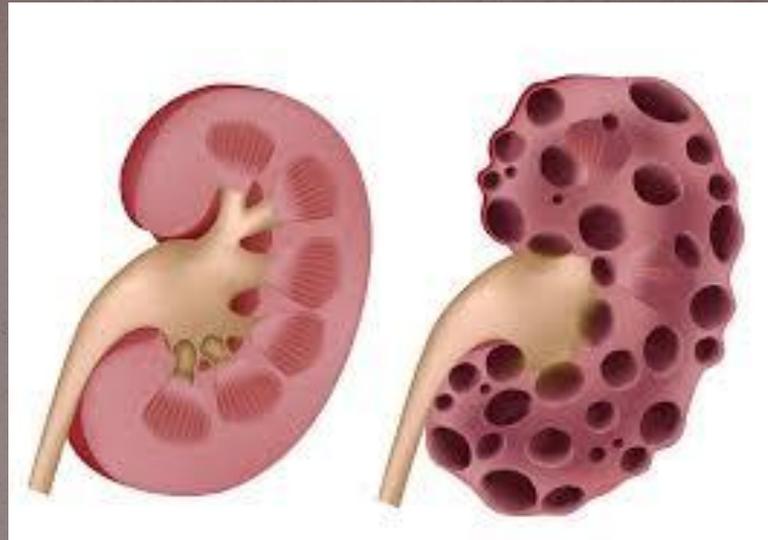
- Печень занимает особое положение среди органов пищеварительной системы. Это главная «химическая лаборатория» организма, которая выполняет антитоксическую функцию, участвует почти во всех видах обмена веществ: белковом, жировом, углеводном, водном. Под действием алкоголя функции печени нарушаются, что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



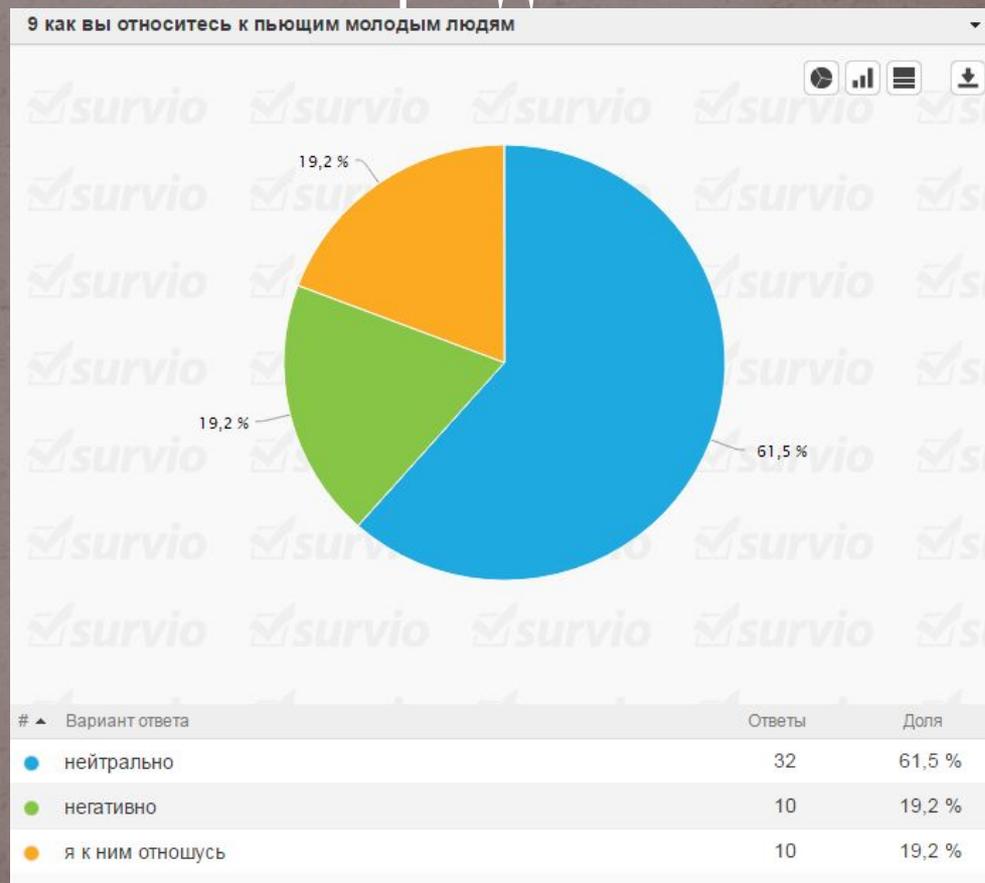
- **Психические отклонения.** При алкоголизме обнаруживаются самые разнообразные психические отклонения — галлюцинации, онемение частей тела, судороги мышц, иногда резкая слабость в конечностях («ватные ноги»). Нередко развиваются параличи отдельных групп мышц, в основном нижних конечностей. Под воздействием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

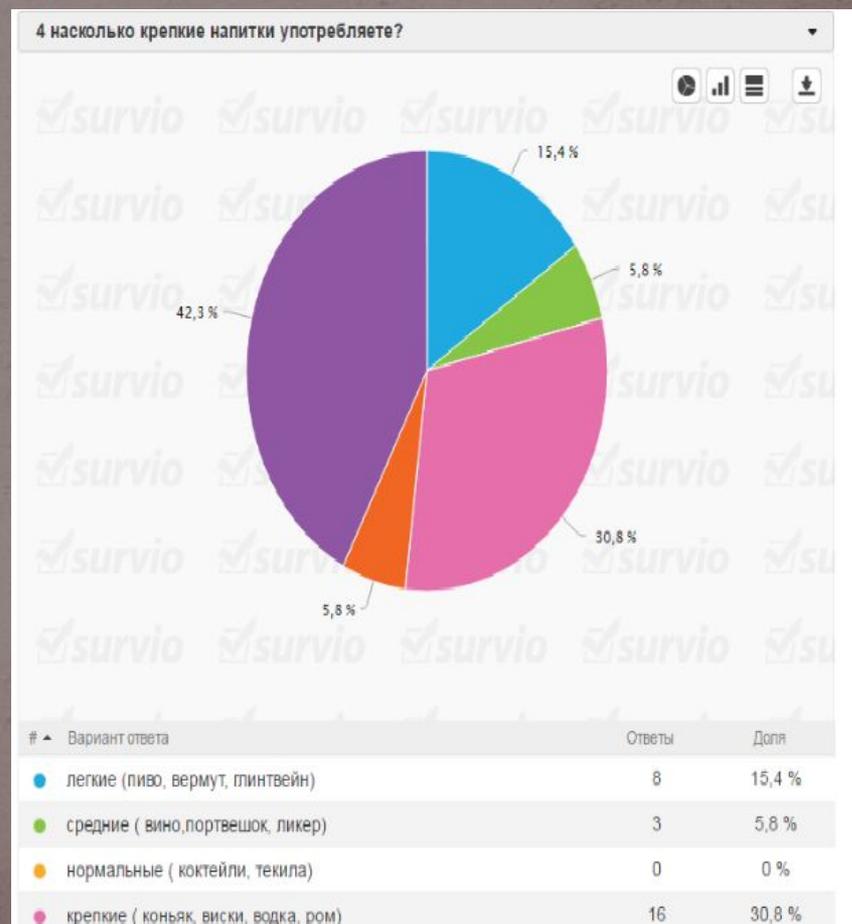
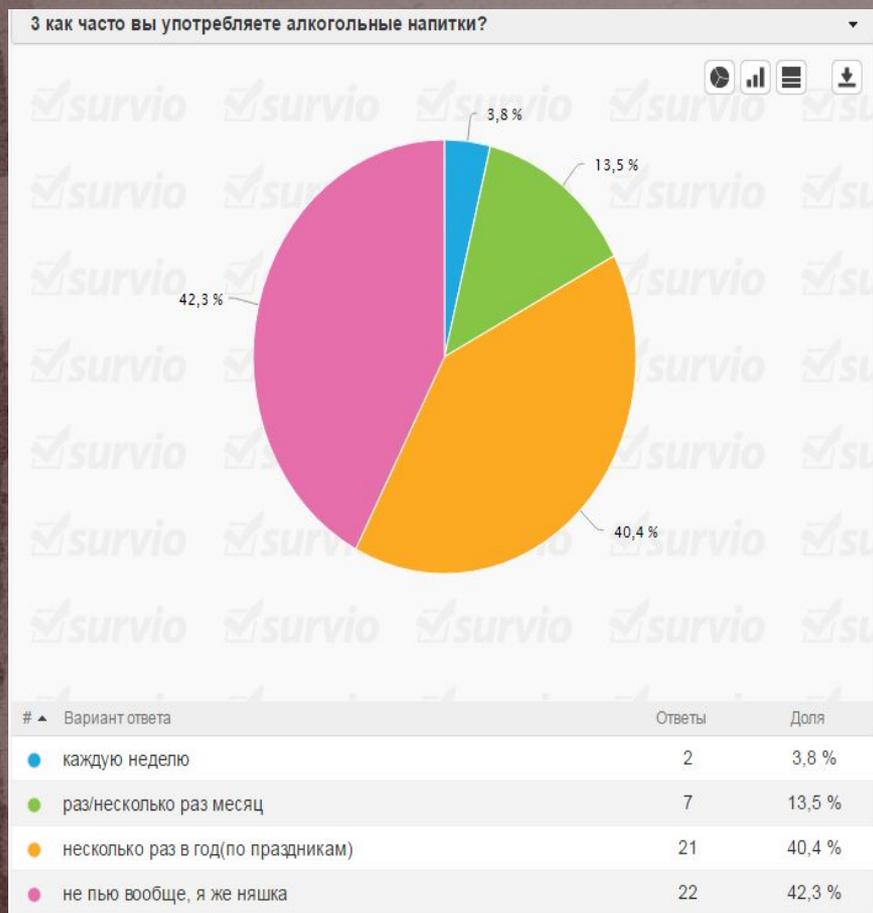


- Результаты опроса среди молодежи 19-24 лет показали что только 40% студентов являются трезвенниками.
- Около 40% выпивают только по праздникам или крупным торжествам в кругу семьи.



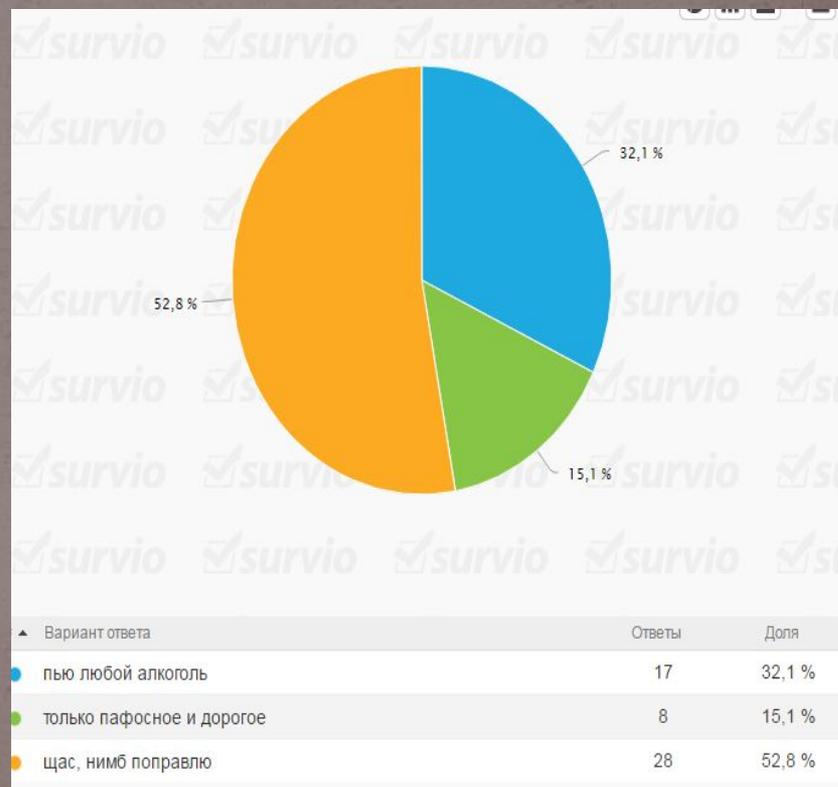
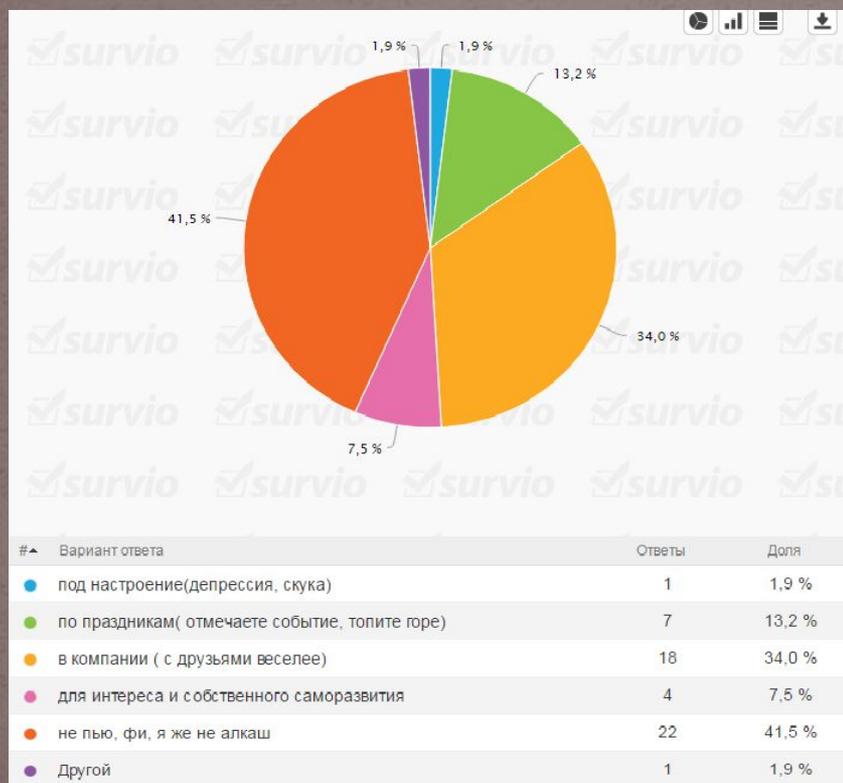
■ Количество употребляющих девушек равно количеству мужчин.

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...