

Может ли алкоголь быть полезным?

Да, если речь идет о сердечном приступе, печеночной или почечной колике. В момент, когда под рукой нет никаких лекарственных препаратов, можно воспользоваться коньяком или водкой – 1 столовая ложка одного из этих напитков позволит снять спазм сосудов и улучшить состояние больного до приезда «скорой». Помогают малые дозы спиртного и людям, страдающим от гипотонии: 1-2 столовые ложки коньяка способны привести в чувства человека с пониженным артериальным давлением.

Никто не станет спорить и с благотворным влиянием на организм человека красных сухих вин. Дело в том, что в кожуре красных сортов винограда и в виноградных косточках содержится ресвератрол – натуральное соединение, которое оказывает мощное антиоксидантное действие. Поступая в организм человека с ягодами или с приготовленным из них вином, это вещество препятствует развитию сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, задерживает возрастные изменения мозга и опорно-двигательного аппарата. Кроме того, натуральные вина улучшают пищеварение и препятствуют отложению холестерина на стенках сосудов. Хотя Всемирная организация здравоохранения запрещает врачам рекомендовать своим пациентам в качестве лекарства любые спиртные напитки.

А все потому, что полезным алкоголь может быть только в малых дозах, в больших же количествах он вызывает привыкание и развитие алкоголизма!!!

Бюджетное учреждение
«Методический центр развития
социального обслуживания»

628418, г. Сургут,
ул. Лермонтова, 3/1

Телефон: 8 (3462) 52-11-94

Электронная почта:
MetodCentr@admhmao.ru

Сайт: www.methodcentr.ru

РЕЖИМ РАБОТЫ:

Пн 9.00 – 18.00 обед 13.00 – 14.00
Вт 9.00 – 17.00 обед 13.00 – 14.00
Ср 9.00 – 17.00 обед 13.00 – 14.00
Чт 9.00 – 17.00 обед 13.00 – 14.00
Пт 9.00 – 17.00 обед 13.00 – 14.00

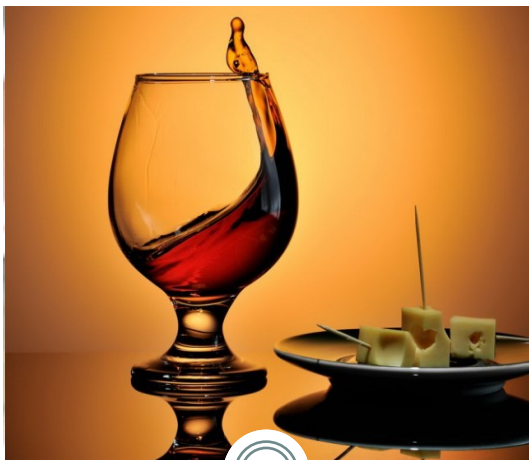


Правильное питье алкоголя



Бюджетное учреждение
«Методический центр развития
социального обслуживания»

Сургут, 2019



ПЯТЬ ПРАВИЛ, КАК ПИТЬ АЛКОГОЛЬ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ПРОБЛЕМ:

1. Настройтесь правильно:

Самая здоровая культура питья сложилась в тех странах, где люди, собираясь за столом, настроены на общение друг с другом. Концентрируйтесь на собеседниках, на аппетитных блюдах, а не на одурманивающем эффекте алкоголя.

2. Выбирайте «защитную» еду:

Картошка и мясные блюда обязательно должны быть вместе с крепким алкоголем. Картофель замедляет всасывание алкоголя в кровь, а также адсорбирует ядовитые продукты окисления этилового спирта.

3. Развлекайтесь, чтобы не «частить»:

Продумайте программу, которая поможет бы делать разумные перерывы между тостами. *Периодичность пауз:* если человек в течение короткого времени выпил 100г крепкого алкоголя, то должен сделать перерыв в 30-40 минут.

4. Предпочитайте «простые» напитки:

Сухое белое вино - это наименьшая нагрузка для печени. В красном есть полезные вещества—полифенолы, но для ЖКТ такой напиток более тяжелый. Крепкий алкоголь: чем прозрачнее, тем он проще и менее токсичнее.

5. Встречайте утро с минералкой: Если вы перебрали накануне, то:

- активированный уголь 1 таблетка на 10 кг веса;
- минеральная вода доставит в организм полезные соли и микроэлементы;
- чай средней крепости с лимоном;
- желателно немного поесть, идеальный вариант—крепкий мясной бульон.

Какая доза спиртного считается безопасной?

По рекомендациям все той же ВОЗ мужчинам следует употреблять не больше 40 г чистого спирта в день (примерно 2 бутылки пива, 100 мл водки или 3 бокала сухого вина). А женщинам - 30 г чистого спирта (1,5 бутылки пива или 80 г водки, 2 бокала сухого вина). И это при условии, что 2 дня в неделю человек не будет принимать ни капли алкоголя.

«Выпевайте так, чтобы сэкономить на врачах»

- В условиях стресса люди ведут себя по-разному, - отмечает Алексей Магалиф. - Некоторые сильнее налегают на спиртное. Однако важно осознать для себя: запивание стресса большим количеством алкоголя в конечном счете приведет к дополнительному ухудшению ситуации. Во время кризиса нужно максимально беречь здоровье - так вы сильно сэкономите на врачах и медицине, которая дорожает не меньше всего остального. Также стоит помнить, что в условиях роста безработицы особенно важно сохранять хорошую работоспособную форму. Работник, уволенный из-за неумеренных возлияний, будет никому не нужен.

Поэтому соблюдайте разумные ограничения, расслабляйтесь, общаясь с близкими людьми, отмечайте праздники и дружеские

