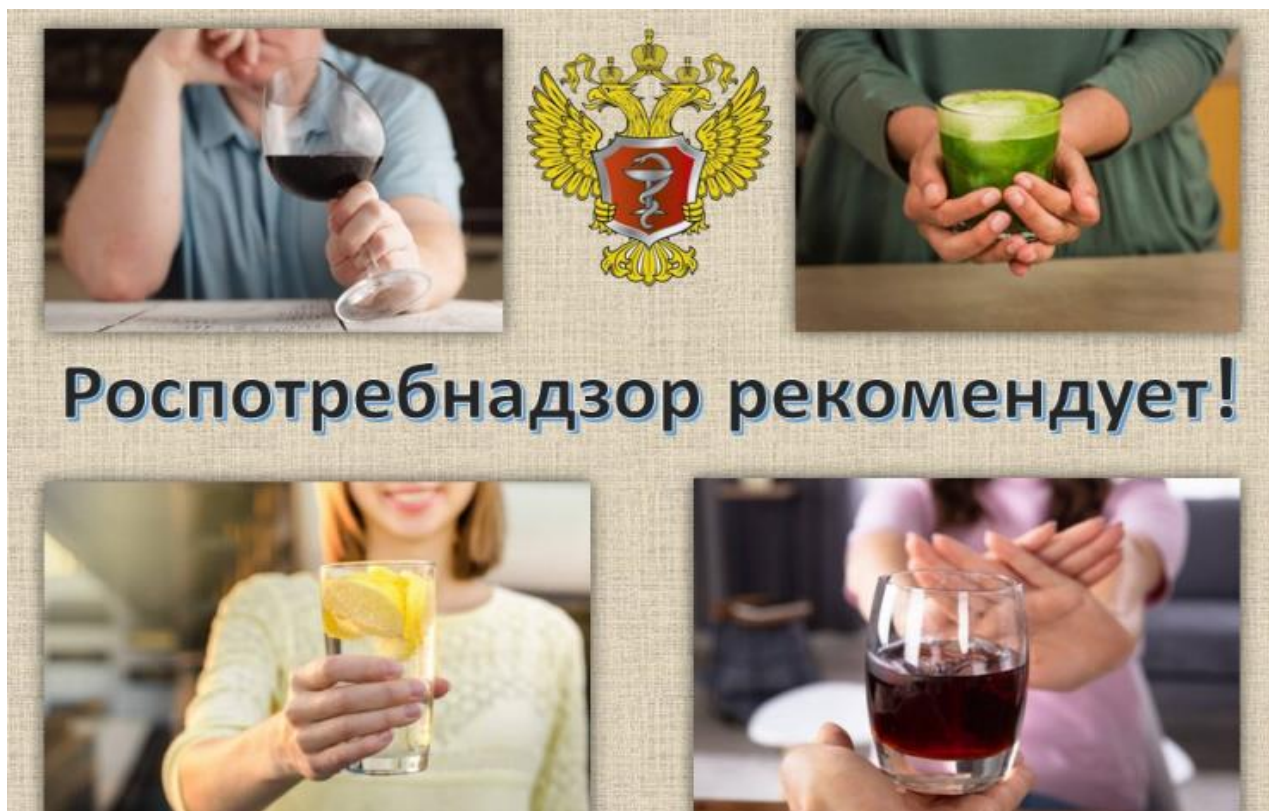


# Роспотребнадзор дал советы по потреблению алкоголя в Новый год



**Роспотребнадзор рекомендует!**

Впереди новогодние праздники, каникулы, встречи с родными и друзьями, а значит многочисленные застолья с возлияниями. В преддверии праздников перед всеми, кто стремится вести здоровый образ жизни, встает вопрос: употреблять алкогольные напитки или воздержаться?

Роспотребнадзор поделился советами, как правильно употреблять алкоголь за новогодним столом, чтобы после не испытывать тяжких последствий. Пить надо умеренно и уж тем более не на голодный желудок.

На алкоголе лучше не экономить, нельзя покупать спиртное в сомнительных местах и по слишком низкой цене. Так велик риск купить суррогат и в лучшем случае угодить в больницу. Смертельные случаи от отравления алкоголем регистрируются ежегодно.

Один из главных принципов ведения здорового образа жизни заключается в максимальном сокращении количества потребляемых алкогольных напитков вплоть до полного отказа от них. Но не все готовы на то, чтобы отказаться от алкоголя. Ничего предосудительного. Проблемы начинаются, когда количество выпитого может

превысить все разумные нормы и обернуться тяжелыми последствиями.

Алкоголь негативно влияет на психику человека, угнетая центральную нервную систему. Если некрепкое хорошее вино быстрее выводится из организма, то время полного выведения 40-градусной водки из организма при весе в 80 кг составит 8,5 часов, а 11% вина – 6 часов.

Алкоголь поднимает артериальное давление, в результате сосуды и сердце испытывают двойную нагрузку. Это надо помнить тем, у кого уже имеются факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний и тем более, тем, кто имеет данные заболевания!

Отрицательное воздействие алкоголь оказывает на пищеварительную систему. Желудок первым воспринимает алкоголь, далее тот попадает в кровь через стенки его слизистой оболочки. При этом спиртной напиток повреждает клетки внутренней поверхности желудка, нарушает слизистую оболочку и угнетает процесс всасывания питательных веществ.

Правила умного потребления

Воды, еще воды

Любой алкоголь, каким бы качественным он ни был, должен сочетаться с большим количеством жидкости. Возьмите это себе за правило. На бокал вина или 50 г крепкого алкоголя должен приходиться один полноценный стакан чистой воды. Это избавит от головной боли на следующий день, сердечных кувырканий и остальных "прелестей" алкогольной интоксикации или, проще говоря, похмелья.

Не смешивать, не понижать

Об этом правиле знают многие, но все же сделаем на нем акцент: смешав водку с вином, или понизив градус с бренди до слабоалкогольного коктейля, вы рискуете уйти с вечеринки раньше всех или позже всех и не самостоятельно. Нельзя мешать винные спирты (вино, шампанское, коньяк) с зерновыми (пиво, виски, джин, водка).

Ешьте!

Простое, но действенное правило: не пейте натощак, иначе боль в желудке и сильное опьянение, а значит и бесконтрольное состояние, гарантированы. Алкогольное отравление – одно из самых губительных. Желудок страдает во время праздников больше всего, поэтому добавьте в ваш рацион кисломолочные продукты, овощи и

фрукты.

Разумный подход и мера – вот правила, которыми следует руководствоваться при употреблении любого алкоголя.