



5,2% пиво,
0,5 л
2 единицы



5,2% пиво,
500 мл
2 единицы



4% пиво,
0,33 л
1 единица



4% пиво,
330 мл
1 единица



40% водка,
0,5 л
15,8 единицы



40 % крепкий алкоголь,
40 мл
1,3 единица



14% вино,
0,75 л
8,3 единицы



14% вино,
120 мл
1,3 единицы



12% вино,
0,75 л
7,1 единицы



12% вино,
120 мл
1,1 единицы



12% шампанское,
0,75 л
7,1 единицы



12% шампанское,
175 мл
1,7 единицы



4,5% сидр,
0,5 л
1,8 единицы



4,5% сидр,
500 мл
1,8 единицы



5,6% джин,
0,5 л
2,2 единицы



коктейль, 40 мл
крепкого алкоголя
1,3 единицы



5% cooler,
0,275 л
1,1 единицы

Что Вы выиграете, если будете меньше пить или вообще откажетесь от употребления алкоголя:

- Уменьшится риск возникновения заболеваний
- Уменьшится риск получения травм и риск вождения в нетрезвом состоянии
- Улучшится состояние сердечно-сосудистой системы
- Уменьшатся проблемы с пищеварением
- Урежится иммунная система
- Легче будет держать под контролем вес тела
- Улучшится качество сна
- Улучшится настроение
- Повысится работоспособность
- Улучшатся отношения с близкими и детьми
- Сбережете деньги
- У Вас будет больше времени для занятия тем, чем Вы всегда хотели заниматься

Не употреблять алкоголь - это абсолютно нормально. Так думает и поступает гораздо больше людей, чем Вы можете себе представить.

Дополнительная информация:
www.alkoinfo.ee.

Много – это сколько?

Знайте количество
выпитого Вами алкоголя

Потребление алкогольных напитков в Эстонии год от года постоянно росло. Люди зачастую недооценивают выпитое ими реальное количество алкоголя. Для того чтобы оценить, насколько много и как Вы употребляете алкоголь, нужно знать, что такое алкогольная единица и каковы границы риска.

Алкогольная единица

Алкогольная единица – это 10 грамм чистого, то есть абсолютного алкоголя.

Так легко запомнить (точные единицы найдете на оборотной стороне):



На самом деле размеры стаканов и крепость напитков сильно отличаются, из-за чего Вы можете выпить гораздо больше единиц, чем думаете. Для того, чтобы знать, сколько единиц алкоголя содержит напиток, нужно знать количество напитка и содержание в нем алкоголя. Для расчета количества алкогольных единиц в конкретном напитке следует умножить количество напитка в литрах на его крепость, а результат, в свою очередь, умножить на удельный вес алкоголя 0,789:

Количество алкогольных единиц = количество (в литрах) × крепость (%) × 0,789

Один грамм чистого алкоголя дает 7,1 ккал. Для сравнения: 1 грамм жира дает 9 ккал, а 1 грамм углеводов – 4 ккал. В чистом алкоголе витамины и минеральные вещества полностью отсутствуют, кроме того, алкоголь препятствует их усвоению из повседневной пищи. Поэтому полученные из алкоголя калории считаются так называемыми «пустыми калориями».

Границы риска

Понятия «безопасное количество алкоголя» не существует. И все же, можно говорить о границах, в пределах которых употребление алкоголя взрослым человеком сопряжено с малым риском для здоровья. Поскольку женский организм переносит алкоголь хуже, чем мужской, то и границы риска **для женщин уже, чем для мужчин.**

- **Каждая неделя должна включать в себя не менее трех безалкогольных дней**
- **Мужчины** не должны употреблять больше **4 алкогольных единиц** в день
- **Женщины** не должны употреблять больше **2 алкогольных единиц** в день
- Дневные дозы нельзя «откладывать про запас», чтобы потом потом выпить их за один раз

NB! Границы риска предусмотрены для взрослых здоровых людей.

Опасности

Постоянное превышение границ риска при употреблении алкоголя опасно для здоровья. Например, возрастает риск возникновения заболеваний органов пищеварения, особенно болезней печени, а также растет риск образования злокачественных опухолей и сердечно-сосудистых заболеваний, в т. ч. инфаркта, инсульта, сердечной аритмии и внезапной смерти.

Кроме этого, постоянное превышение границ риска при употреблении алкоголя способствует увеличению массы тела и повышению кровяного давления, а также ухудшению репродуктивного здоровья. Могут пострадать отношения между людьми, работоспособность, увеличивается опасность насилия и получения травм, а также незаметно может выработаться алкогольная зависимость.

Оцените свое потребление алкоголя

Время от времени оценивайте свое потребление алкоголя и сравнивайте его с границами риска. Изменения в привычках могут происходить незаметно, особенно если мы имеем дело с таким вызывающим зависимость веществом, как алкоголь.

Если употребление алкоголя у Вас постоянно превышает границы риска, необходимо подумать об уменьшении его количества.

Ограничьте употребление алкоголя, если:

- У Вас имеются проблемы со здоровьем
- Вы планируете прибавление в семье
- Ваш врач рекомендует это
- Вы часто напиваетесь допьяна
- У Вас после пьянства случаются провалы памяти
- Вы пьете, когда сердитесь или печалитесь
- Вы или кто-то другой травмированы из-за Вашего пьянства
- Из-за пьянства страдает работоспособность
- Вы занимаете деньги, чтобы купить алкоголь
- Отношения с близкими или друзьями ухудшились

Вам следует полностью отказаться от алкоголя, если:

- Вы беременны или кормите ребенка грудью
- У Вас есть болезнь или травма, состояние которой ухудшается, если Вы пьете
- Вы принимаете лекарства
- Употребляя алкоголь, Вы начинаете искать повод для ссоры и становитесь агрессивными