

Не существует «безопасных», а тем более «полезных» доз алкоголя. Так чем же хороша трезвая жизнь?

Во-первых, трезвый человек сам отвечает за свои мысли и поступки. Первое преимущество – это ясный ум и надежная память.

Во-вторых, трезвый человек – это здоровый человек. Его физическое состояние на четверть лучше, чем у того, кто пьет раз в неделю, и на 50% лучше, чем у человека, страдающего от алкоголизма и тяжелых запоев. Проживет трезвенник на 10-15 лет больше, ведь его сердечно-сосудистая система не подвергается постоянной атаке ядовитых веществ.

В-третьих, трезвый человек – это человек ответственный и со здоровой моралью. Тот, кто подвержен влиянию алкоголя, убивает не только себя. Среди проблем, связанных с употреблением алкоголя, ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) особенно выделяет огромный социальный и экономический ущерб отдельным людям и обществу в целом.

В-четвертых, трезвый человек – это человек, у которого нет зависимости. Алкогольная зависимость – это не только физическое влечение к алкоголю, но и психологическая потребность в некоторых эффектах алкоголя. Если человек, танцуя в клубе, не чувствует себя комфортно без алкогольного коктейля – он уже зависим.

Трезвый взгляд на жизнь – это чистота и ясность сознания, незагрязнённого алкоголем и другими наркотиками. Трезвому человеку свойственно всегда стремиться к новым достижениям в своем физическом, интеллектуальном и нравственном развитии.

Как алкоголь влияет на здоровье?

Алкоголь – сильнодействующее вещество, которое вызывает зависимость.

Алкоголь и сон

Несмотря на реальное улучшение процесса засыпания, «лечить» таким способом бессонницу не только невозможно, но ещё и вредно.

Нарушения сна, к которым приводит алкоголь.

Утренняя бессонница. Человек просыпается на рассвете или до него и больше не может заснуть, хотя очевидно не выспался. Это связано всё с тем же упавшим уровнем мелатонина.

Ночное апноэ – остановка дыхания во сне. Чаще всего она случается во время фазы медленного сна, когда мышцы расслабляются. А медленный сон, приправленный алкоголем, особенно глубок.

Частые пробуждения во второй половине ночи. К этому времени организм начинает активно избавляться от переработанного алкоголя через почки и мочевой пузырь.

Поэтому, проснувшись после выпивки, человек чувствует себя разбитым. Реакции заторможены, сложно на чём-то сосредоточиться, память подводит, нервы ни к чёрту. Причины

понятны: нервная система просто не успела восстановиться.

Алкоголь и репродуктивная система

Мужчины, употребляющие алкоголь, страдают от эректильной дисфункции и сниженного либидо. У них снижается количество тестостерона, происходит феминизация организма, снижается качество спермы. Алкоголь является мутагеном, а мутированные клетки в организме уничтожает собственная иммунная система. Если она не справляется – у человека возникает рак. Мутации же в половых клетках не беспокоят мужчину и никак не проявляются, но могут проявиться у его детей.

Злоупотребляющие алкогольными напитками женщины подвержены большему риску развития бесплодия. Климакс у них наступает на 10-15 лет раньше .

Употребление алкоголя во время беременности негативно сказывается на течении беременности и развитии будущего ребенка.

Алкоголь и обучение

Употребление алкоголя влияет на работу головного мозга. При приеме алкоголя развиваются когнитивные расстройства (ухудшается память и внимание, снижается интеллект), потому что:

- алкоголь вызывает спазм сосудов . Клетки мозга начинают испытывать кислородное голодание;

- эритроциты склеиваются и образуют тромбы, что приводит к микроинсультам – гибели клеток мозга.

Пагубное воздействие алкоголя на мозг длится на протяжении нескольких недель после последнего употребления . Учёные обнаружили, что нервные клетки продолжают деградировать даже через шесть недель после полного отказа от употребления спиртного.

Алкоголь и масса тела

Если вы хотите похудеть, откажитесь от алкоголя. Алкоголь считается довольно калорийным: этанол содержит 7,1 ккал на 1 г.

Более того, алкоголь не подавляет чувство аппетита и увеличивает порции, съеденные после выпивки. Если прибавить к этому сниженное чувство контроля, вы рискуете потребить гораздо больше калорийной пищи.

Алкоголь и кожа

При употреблении алкоголя кожа становится сухой и быстро стареет, потому что:

- Спиртное обладает выраженным мочегонным эффектом.
- Употребление алкоголя разрушает запасы витаминов С и Е, которые помогают сохранить коллаген – белок, ответственный за эластичность кожи. Овал лица теряет четкость, на некоторых участках кожа обвисает.

- Алкоголь снижает способность кожи к регенерации, и восстановительный период после любого повреждения растягивается надолго.

Что Вы выиграете, если уменьшите потребление алкоголя?

Отказ от алкоголя приводит к заметному улучшению здоровья даже у тех, кто раньше пил алкоголь в умеренных количествах. Полезными результатами полного отказа от спиртного будут:

- улучшение настроения;
- повышение работоспособности;
- улучшение отношений с близкими;
- улучшение качества сна;
- уменьшение риска возникновения неинфекционных, инфекционных и онкологических заболеваний;
- уменьшение риска травматизма и ДТП в результате вождения в нетрезвом состоянии;
- улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;
- уменьшение проблем с пищеварением;
- укрепление иммунной системы;
- снижение массы тела.

Будьте здоровы и не злоупотребляйте алкоголем!