

## PIWO TO TEŻ ALKOHOL!!!

### Dzień dobry ☺

Pewien czas temu oglądałam w telewizji reportaż (nie pamiętam jaki, zresztą to nie jest istotne), w którym wypowiedająca się młodzież zdecydowanie twierdziła, że nie pije alkoholu, tylko piwo!!!

Dlatego dzisiaj przedstawię parę ważnych faktów pod tytułem **PIWO TO TEŻ ALKOHOL!!!** Bo mrozi mi się krew w żyłach, jak słyszę takie bzdury!!! ☹

W piwie, podobnie jak w wódce czy winie, znajduje się ten sam związek chemiczny: ETANOL - substancja odurzająca, o działaniu narkotycznym, toksycznie wpływająca na nasz cały organizm. Mogący doprowadzić do niebezpiecznych konsekwencji zarówno zdrowotnych, jak i społecznych.



Dla porównania standardowe zestawie:

- w półlitrowej puszcze piwa jest około 29 g etanolu,
- w „pięćdziesiątce” wódki jest około 20 g etanolu,
- w dużym kieliszku wina jest około 12 g etanolu.



Faktem również jest to, że wypite jednego dnia piwo zadziała na nas zupełnie inaczej, niż na przykład wypite tydzień później.

Nie bez znaczenia są takie czynniki, jak nasza kondycja fizyczna i psychiczna, zmęczenie, sprawność procesów metabolicznych, to czy piliśmy na czczo, na pełny żołądek, w trakcie jedzenia, czy zażywamy jakieś leki, jaka jest temperatura w naszym otoczeniu.

**Do standardowych wskaźników, jakie musimy również brać pod uwagę trzeba zaliczyć: wiek, płeć, wagę, wzrost.**

Z piwem podobnie, jak z innymi alkoholami nasz organizm radzi sobie różnie. Są dni kiedy szybciej się poddaje, a objawy strucia / negatywne skutki mogą być znacznie poważniejsze niż zakładaliśmy.

Piwo podobnie, jak inne alkohole jest niebezpieczne zwłaszcza dla osób, które nie doceniają jego działania:

- uzależnia, jak inne trunki alkoholowe,
- zawarty w nim etanol niszczy nasze organy tak samo, jak przy innych alkoholowych napojach,
- zaburza nasze procesy myślowe: otepia naszą koncentrację, myśli i uczucia, usypia „wewnętrzne hamulce”, powoduje, że robimy różne rzeczy, których nie zrobilibyśmy na trzeźwo,
- jest przyczyną wielu kolizji drogowych (ponieważ kierowcy twierdzili, że nie pili alkoholu, tylko parę piw!!!),
- utonięć zwłaszcza w okresie wakacyjnym.



**Zwykle ludzie ignorują fakt, że mniejsze procenty zawarte w piwie pomnożone przez dużą objętość, jaką wypijają stanowią pokaźną dawkę czystego alkoholu! :(**

**Oczywiście jeszcze jedna bardzo ważna rzecz.**

Młodzi ludzie do 21 roku życia nie powinni sięgać w ogóle po żadne piwo (alkohol) ani te mocne, ani te słabe. Ponieważ według badań nasz mózg rozwija się do około 21 roku życia i istnieje duże ryzyko poważnych zaburzeń rozwojowych.

Mam nadzieję, że każdy z Was rozumie, jak ważna jest świadomość konsekwencji z jakimi (podobnie, jak przy innych trunkach alkoholowych) wiąże się konsumpcja pozornie lekkiego, bezpiecznego trunku, czyli piwa i nigdy o tym nie zapominajcie 😊.

**Pozdrawiam:**

**Alina Tyda 😊**