



Ты говоришь, что если выпивать редко и понемногу, вреда не будет

Но пивной алкоголизм формируется незаметно и обманчиво. Для него характерно отрицание зависимости и отсутствие критики к своему состоянию. Учти, если человек выпивает кружку пива в день и чувствует психологический дискомфорт оттого, что не выпил, – это уже зависимость.

Из-за вкуса, небольших градусов и от того, что в этой жидкости есть вещества, вызывающие расслабление и успокоение, бороться с влечением к пиву сложнее, даже чем с влечением к водке. Дело в том, что в пиве в очень малых дозах содержится **кадаверин – аналог трупного яда**, который подавляет умственную деятельность человека, мешает мыслительному процессу, не дает трезво оценить свое состояние и к тому же снижает способность к обучению.

Не забывай, дружище, пока тебе не исполнился 21 год, твой организм не сформирован окончательно. Система ферментов, расщепляющих алкоголь на воду и кислород, работает не в полном объеме или вообще не работает, поэтому любое поступление спирта может вызвать сильное отравление и даже смерть. Не зря же в Древнем Риме совершеннолетие, после которого молодые патриции могли пить вино, наступало не в 18, а в 21 год.



Ты говоришь, что надо же как-то расслабляться!

Во-первых, советуем тебе не напрягаться. Относись к стрессовым ситуациям проще и спокойнее. В любом событии есть положительные стороны. Найди себе интересное занятие, поставь цель и добивайся ее. А для того, чтобы тебе было проще, помни о простых способах поднятия настроения: слушай любимую музыку, пой и танцуй, сходи в тренажерный зал, принимай расслабляющие ванны и контрастный душ, общайся с хорошими друзьями и любимыми людьми, ешь «пищу настроения» – бананы, помидоры, сладкий перец, сыр, шоколад, сладости.

Мы открыли тебе тайны солода и хмеля. Как распорядиться этими знаниями, решай сам. Это твоя жизнь. Но нам очень хочется, чтобы ты понимал, что жизнь – не компьютерная игра. В ней нет возможности перезагрузиться, сохранить результаты пройденного уровня или начать все заново с исходной позиции. У тебя только одна попытка. Пройди ее с наилучшим результатом.



БУЗ «Республиканский онкологический диспансер» МЗ УР
Управление здравоохранения Администрации города Ижевска
МБУЗ «Центр медицинской профилактики»

Тайная сила солода и хмеля

**Задушевные беседы
о кружке пива**



Привет, дружище!
Ты любишь тайны?
Мы можем посвятить тебя в некоторые из них. Например, раскроем тайную силу солода и хмеля, из которых варится очень популярный среди молодежи напиток – пиво.

Ижевск
2011



Конечно, если тебя не привлекает этот хмельной продукт с древними корнями, отдай памятку друзьям, которые знакомы с ним не понаслышке. Если ты пьешь пиво для того, чтобы получить быстрое и дешевое опьянение и тебе все равно, что происходит в этот момент с твоим организмом, что через сколько лет ты станешь неизлечимым алкоголиком, выбрось этот листок в ближайшую урну.

Но если ты хочешь жить долго и счастливо, найти свое призвание, любить и быть любимым, посмотреть мир, родить здоровых детей и получать удовольствие от каждого прожитого дня, дочитай текст до конца.

Мы часто разговариваем с твоими ровесниками на эту тему, поэтому знаем, что бы ты хотел нам сказать. Давай побеседуем о кружке пива.

Ты говоришь, что пиво – слабоалкогольный напиток

Но в слове «слабоалкогольный» ключевым составляющим является не «слабо», а «алкоголь». На самом деле нет принципиальной разницы, каким способом ты «накачаешь» себя спиртом, действует он одинаково. А количество этанола в поллитровой бутылке обычного светлого пива примерно как в 50-60 мл водки. То есть, **выпив за день 4 бутыл-**



ки пива, ты практически выпиваешь полбутылки водки!

И речь сейчас идет о качественном, правильно сваренном пиве. Практически все пиво, которое могут купить подростки, является недозрелым, газированным, низкокачественным продуктом, в который обычно добавляется спирт для крепости. Современные российские производители ухитряются доводить крепость своего товара до 9-12%, тогда как нормальный показатель для светлого пива 2,5-4,5%. Вот и посчитай, сколько алкоголя поступает в твой растущий организм из этого «слабоалкогольного» напитка.

Ты говоришь, что в пиве содержатся витамины и другие полезные вещества

Но витамины группы В, которые действительно содержатся в солоде, значительно разрушаются при термической обработке. Для того, чтобы получить дневную норму витаминов, тебе надо будет выпивать 10 литров пива в день. Согласись, что это не самый удачный способ.

А если пиво дешевое, то там, скорее всего, солода не будет вообще, будет «ароматизатор идентичный натуральному». Ради микроэлементов, содержащихся в янтарном напит-



ке, рисковать здоровьем не стоит: в соках и квасе их больше, не говоря уже о специальных препаратах.

Зато в пиве точно содержатся фенолы и другие вещества, которые могут вызвать развитие раковой опухоли, а также яды, которые методично разрушают клетки печени, мозга, сердца и сосудов, вызывая гепатит, цирроз печени, увеличение и дряблость сердечной мышцы, расширение вен и капилляров, что бывает буквально «написано на лице». Еще пиво ведет к ожирению, потому что оно само по себе калорийно и имеет свойство сильно повышать аппетит.

Самая неприятная тайная сила пива заключается в том, что оно отнимает у тебя силу. **Фитоэстрогены**, содержащиеся в хмеле, – аналоги женских половых гормонов. У женщин они вызывают снижение выработки собственных гормонов и, как следствие, «мужиковатый» вид: усики, грубый голос, изменение черт лица. У мужчин же происходит феминизация, то есть женоподобие: растет живот, становится шире таз, увеличиваются молочные железы, развивается половая слабость. В Чехии, самой «пивной» стране, говорят: «Мужчина, любящий пиво, становится похож на арбуз – у него растет живот и сохнет хвостик».