

Кейінгі уақытта жастар мен жасөспірімдер арасында сыраны тұтыну өсіп келеді. Сыра алкогольі аз және алкогольсіз сусын ретінде жарнамаланатын күнделікті сусынға айналууда. Сыраны тұтынумен айналысу көп ретте алкогольді тәуелділіктің дамуына әкеп соқтырады.

1

Сыраны әдетте құлмақтан, уыттан, ашытқы және судан жасайды. Ол 92-93% судан тұрады, құрамында 3-14% алкоголь, 3-4% қант бар. Ондағы бар көп көмірқышқыл, көпіршіктер сыра әуесқойларының өңеші мен асқазан қабырғаларын қыжылдата, төбетін ашып, артық салмаққа әкеп соқтырады.

2

Арақтан гөрі, сыраның негізінде алкогольдік мас болу жылдамырақ. Әдеттегі сыра бөтелкесі 50-60 грамм араққа тең. Бір күнде төрт бөтелке сыра, көптеген «дені дұрыстарға» - бұл да 200-240 грамм арақ ішкенмен пара-пар.

3

Созылмалы алкоголизм күшті алкогольдік сусыннан гөрі, сыра тұтынудан 3-4 есеге жылдамырақ пайда болады. Бірнеше айдан кейін үнемі сыра тұтынудан тәуелділік — сыра алкоголизмі деп аталатын нұсқа пайда болады. Өндіруші сыраға жиірек спирт қосатыны мәлім.

4

«Алкогольсіз» деп аталатын сыра да зиян келтіреді, өйткені онда үлкен үлесте болмаса да алкоголь бар. Тәуелділікті қалыптастыруға күніне 75 грамм шамасында алкоголь талап етіледі. Балғын ағза үшін тіпті аз мөлшердің өзі зиян және бала босанатын жастағы әйелдерге тұтынуға болмайды.

5

Құлмақ негізінде дайындалатын сыра құрамында алкогольдік тәуелділікке әкелетін спирт қана емес, анаша шеккен кезде туындайтын ұқсас тәуелділікті, есірткі тәуелділігіне әкеп соқтыратын есірткі бар екендігі ғылыми дәлелденген.

6

Бір литр сырада шамамен адам ағзасынан натрий мен суды шығаруды көбейтетін калийдің күндізгі нормасы бар. Міне, адам ағзасы сырадан соң тұздалған балықты, жаңғақ пен қуырылған картопты қажет ететіндігі.

7

Жүрек сұйықтың артық мөлшерін қайта шайқай отырып, көлемі жағынан ұлғаяды, май басады, оның қабырғалары жұқарып, белсенділік деңгейін жоғалтады. Миокард инфаркті дамуының қауіп-қатері өседі, артерия қысымы көтеріледі және тамырлардың варикоз кеңеюлері артады. Күшке түсетін жүктеме нашар қабылданады, демікпе пайда болады. Дәрігерлер бұл синдромды «сыралық» немесе «бавариялық» жүрек деп атайды. Бұл өзгерістерді сыра көбігінің тұрақтандырғышы ретінде қолданылатын кобальттің сырада болуымен байланыстырады.

8

Сырада әйелдің жыныстық гормондарына ұқсас көп эстроген тектес заттар айқындалған. Сондықтан сыраны мөлшерден тыс тұтынатын еркектердің дене бітімі әйел тектес қалыптасады: белінде май қатпары өседі, іші мен көкірек безі ұлғаяды.

9

Еркектерде сыраны тұтыну жыныстық әлсіздікке әкеп соқтырады және қарама-қарсы жынысқа ынтығуын төмендетеді, ал әйелдерде отбасы қатынасына үйлесімсіздікті енгізетін озбырлы жүріс-тұрыс байқалады. Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері бойынша сыраны жүйелі түрде шамадан тыс тұтыну асқазан обырының, тоқ ішек обырының және сүт бездері обырының қауіп-қатерін артырады.

10

Сыраны шамадан тыс тұтынудан ағзада болатын барлық өзгерістер қайтымсыз. Ми жасушалары зақымдалады, интеллектің бұзылуы және тұлғаның психопатиялық өзгеруі пайда болады.

**ЕСІҢІЗДЕ БОЛСЫН!
СЫРА АЛКОГОЛІ АЗ ЗИЯНСЫЗ
СУСЫН БОЛЫП ТАБЫЛМАЙДЫ.**



Министерство здравоохранения
Республики Казахстан
Национальный центр проблем
формирования здорового образа жизни

10

**ФАКТОВ
О ВРЕДЕ
ПИВА**



В последнее время растет потребление пива среди подростков и молодежи. Пиво превращается в повседневный напиток, который рекламируется как слабоалкогольный и безалкогольный напиток. Увлечение пивом все чаще приводит к развитию алкогольной зависимости.

1

Пиво обычно делают из солода, хмеля, дрожжей и воды. Оно на 92-93% состоит из воды, содержит 3-14% алкоголя, 3-4% сахара. В нем много углекислого газа, пузырьки которого, раздражая стенки пищевода и желудка, повышают аппетит, что приводит любителей пива к избыточному весу.

2

Алкогольное опьянение на фоне пива развивается быстрее, чем на фоне водки. Бутылка обычного пива равносильна 50-60 граммам водки. Четыре бутылки пива за день, что для многих "нормально" – это тоже, что выпить 200-240 грамм водки.

3

Хронический алкоголизм возникает в 3-4 раза быстрее от употребления пива, чем от крепких алкогольных напитков. Уже через несколько месяцев регулярного употребления пива возникает зависимость – вариант алкоголизма, называемого пивным. Известно, что в пиво производитель часто добавляет спирт.

4

Так называемое «безалкогольное» пиво также наносит вред, поскольку алкоголь в нем все же присутствует, пусть и в очень небольшом количестве. Для формирования зависимости требуется около 75 граммов алкоголя в день. Даже небольшая доза вредна для юного организма и недопустима для молодых женщин детородного возраста.

5

Научно доказано, что в пиве, изготовленном на основе хмеля, содержится не только спирт, приводящий к алкогольной зависимости, но и наркотик, вызывающий наркотическую зависимость, аналогичную зависимости, возникающей при курении анаши.

6

В литре пива содержится примерно половина дневной нормы калия, который увеличивает выведение из организма натрия и воды. Вот почему организм требует после пива соленой рыбки, орешков и чипсов.

7

Сердце, перекачивая излишнее количество жидкости, увеличивается в размерах, зарастает жиром, его стенки истончаются и теряют тонус. Растет риск развития инфаркта миокарда, повышения артериального давления и варикозного расширения вен. Физические нагрузки переносятся плохо, появляется отдышка. Врачи называют этот синдром "пивное" или "баварское" сердце. Эти изменения связывают с наличием в пиве кобальта, применяемого в качестве стабилизатора пивной пены.

8

В пиве обнаружено много эстроген подобных веществ, схожих с женскими половыми гормонами. Поэтому у мужчин, чрезмерно потребляющих пиво, фигура формируется по женскому типу: на бедрах нарастает жировая прослойка, увеличиваются живот и грудные железы.

9

У мужчин употребление пива приводит к половой слабости и снижению влечения к противоположному полу, а у женщин наблюдается агрессивное поведение, что вносит дисгармонию в семейные отношения. По данным Всемирной организации здравоохранения систематическое злоупотребление пивом повышает риск развития рака желудка, рака толстой кишки и рака молочной железы.

10

Все изменения, происходящие в органах из-за чрезмерного употребления пива, необратимы. Повреждаются мозговые клетки, появляются нарушения интеллекта и психопатические изменения личности.

ПОМНИТЕ!
ПИВО НЕ ЯВЛЯЕТСЯ БЕЗВРЕДНЫМ
СЛАБОАЛКОГОЛЬНЫМ НАПИТКОМ.



Қазақстан Республикасы денсаулық сақтау Министрлігі
Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының ұлттық орталығы

СЫРАНЫН ЗИЯНДЫ- ЛЫҒЫ ТУРАЛЫ 10 ДӘЛЕЛ

