

## ALKOHOL

**Alkohol etylowy jest jedną z najczęściej używanych substancji psychoaktywnych.**

Należy on do **związków chemicznych**, które szybko wchłaniają się z układu pokarmowego, już w ciągu **5–10 minut** po spożyciu można go wykryć we krwi.

Metabolizowanie alkoholu etylowego przebiega w komórkach wątrobowych.

**Alkohol jest substancją narkotyczną z kategorii depresantów.**

Zamroczenie alkoholem objawia się utratą sprawności ruchowej, problemami z utrzymaniem równowagi, utratą kontroli nad własnymi emocjami. Często prowadzi do **kompromitujących zachowań**, a w konsekwencji do wyrzutów sumienia, tzw. **kaca moralnego**.

W skrajnych postaciach zamroczenie alkoholowe przejawia się **całkowitą utratą świadomości i zanikami pamięci**, zanika zdolność koncentracji i oceny sytuacji, zaburza się mowa, widzenie staje się nieostre. Alkohol może powodować również **nietrzymanie moczu, a nawet stolca (kału)**.

Często alkohol leży u podstaw **zachowań agresywnych i impulsywnych** oraz zaburza zdolność logicznego myślenia.

**Jeśli powyższe Cię nie odstraszyło od picia alkoholu to zapraszam do dalszej lektury.**

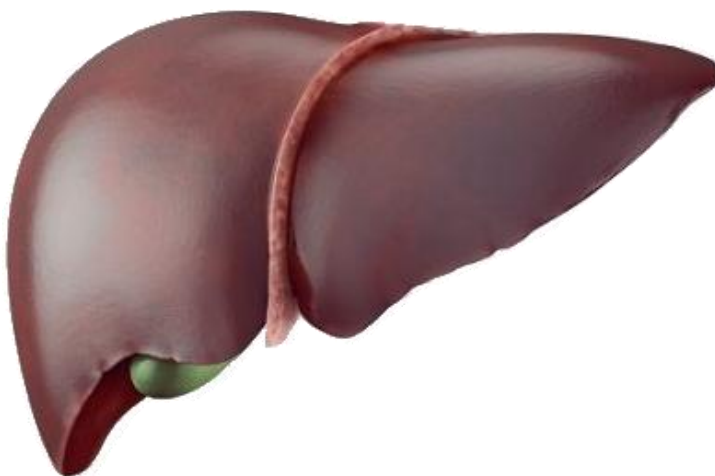
Sporadyczne spożywanie alkoholu zwykle nie powoduje uzależnienia, jednak systematyczne jego spożywanie – nawet w niewielkich ilościach – **prowadzi do pełnego, fizycznego uzależnienia.**

Nagłe odstawienie lub zmniejszenie spożywania alkoholu powoduje wystąpienie objawów zespołu abstynencyjnego, a u ok. 5% alkoholików – *majaczenia alkoholowego.*

Zespół uzależnienia od alkoholu bywa nazywany także **alkoholizmem.**

Znaczne upojenie alkoholowe może skutkować **ostrym nieżytem żołądka**, a nawet prowadzić do groźnego **krwotocznego zapalenia żołądka.**

Spożywanie alkoholu działa **niszcząco również na wątrobę**, początkowo powodując jej odwracalne **stłuszczenie**, a po wielu latach picia **nieodwracalną marskość.**



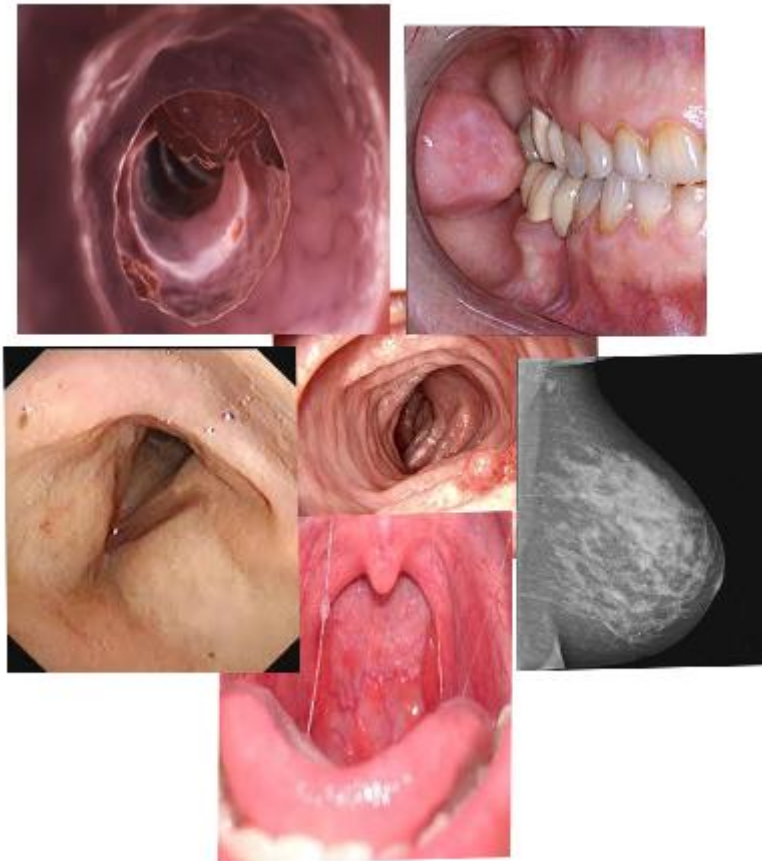
**ZDROWA WĄTROBA**

**STŁUSZCZENIE WĄTROBY****MARSKOŚĆ WĄTROBY**

Do objawów marskości wątroby należą **obrzęki** (zatrzymywanie płynów w ustroju), **żółtaczka**, **podbarwienie skóry i białkówki oczu**, **puchlina brzuszna i krwawe wymioty**.

**Hmmm, jeszcze masz ochotę na jednego głębszego?  
Jeśli tak to czytaj dalej, ostrzegam, że poniższa lektura nie jest dla  
wrażliwych.**

Spożycie alkoholu etylowego jest związane ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia **raka dna jamy ustnej, raka gardła, krtani, przełyku i wątroby** (w przypadku wystąpienia marskości tego narządu) oraz prawdopodobnie **raka piersi, okrężnicy i odbytnicy**.



Alkohol zmniejsza aktywność leukocytów, co powoduje **spadek sprawności układu odpornościowego**. U alkoholików zmniejsza się wytwarzanie trombocytów. Pod wpływem etanolu może się również **zmniejszać potencja**, mimo odczuwanego często w stanie nietrzeźwym podniecenia seksualnego.

Spożywanie alkoholu etylowego podczas ciąży może prowadzić do wystąpienia u dziecka **alkoholowego zespołu płodowego** lub encefalopatii alkoholowej.

W opublikowanym w 2018 roku globalnym badaniu obciążenia chorobami stwierdzono, używanie alkoholu jest zawsze szkodliwe dla zdrowia, niezależnie od spożywanej ilości. **W szczególności alkohol zwiększa ryzyko zapadania na nowotwory złośliwe.**

Emmanuela Gakidou, GBD 2016 Alcohol Collaborators, *Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016*, „The Lancet”, 2018, DOI: 10.1016/S0140-6736(18)31310-2

Spożywanie alkoholu może również przyczynić się do **zapalenia trzustki, cukrzycy typu 2, osłabienia funkcji mózgu**, a u osób młodych **osłabienie jego rozwoju, osłabionej pamięci, depresji, niepokoju, psychozy i zaburzenia snu.**

**Pijąc alkohol zapomnij o dobrych wynikach w sporcie i ładnej sylwetce.**

Alkohol upośledza **proces regeneracji mięśni**. W trakcie ćwiczeń produkujemy hormon stresu - **kortyzol**, powodujący degradację białek. Picie alkoholu po treningu przyczynia się do utrzymania wysokiego poziomu kortyzolu w organizmie, wydłużając **katabolizm mięśni**, czyli proces rozpadu tkanki mięśniowej. Tym samym regeneracja uszkodzonych struktur przebiega wolniej.

Dodatkowo **alkohol jest wysoko kaloryczny**, na domiar złego, co udowodniono licznymi badaniami, **wzmaga znacząco apetyt**, często na tłuste i niezdrowe przekąski.

Czy „Piwko” jest najgorsze? Niekoniecznie,  
zobacz dane poniżej:



RODZAJ ALKOHOLU	KALORYCZNOŚĆ w 100ml
Wino czerwone wytrawne	83 kcal
Wino białe wytrawne	66 kcal
Wino czerwone słodkie	106 kcal
Piwo	43 kcal
Cydr	47kcal
Wódka	231 kcal
Whisky	250 kcal
Likier Advocat	280 kcal
Nalewka Babuni miodowa	209 kcal
Lech Free	27 kcal
Tequila	231 kcal

**Lubisz pić Wódkę, a może Whisky?  
Niestety to bardzo kaloryczne trunki.**

Nie ulegaj presji otoczenia, to **Twoje życie i Twoje zdrowie**,  
nie bój się powiedzieć **NIE**.

**Jeśli ktoś zapyta dlaczego nie pijesz?**

**Odeślij go na NASZĄ stronę.**

**Powodzenia ZEROPIJCY :)**