

HAFRAC

MAGYAR SZÖVETSÉG A KULTURÁLT ALKOHOLFOGYASZTÁSÉRT



www.alkoholfelelosen.org

ALKOHOLT – FELELŐSSÉGTELJESEN

2•3•4•0 program: élvezd az italod felelősségteljesen



Permed Record Hungary





Mi az alkohol, mi a hatása

Amikor borról, szeszesitalokról (benne a magyar pálinkáról) koktélokról, sörrel beszélünk, mindegyikben van egy közös: alkoholt tartalmaznak.

Az italokban lévő alkohol-másnéven etanol, vagy etilalkohol, képlete: $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$ -a cukor erjedése révén keletkezik. A cukor származhat cukornádból (ebből ered a rum), gyömolcsököl (ebből van a pálinka), a keményítő tartalmú termények- pl. árpa- lebontásából származó cukrokból erjesztik a whisky végterméket.

Számos szeszesitalhoz használnak fel tiszta etilalkoholt, amelyet cukornádból, cukorrépa melaszából, vagy kukoricából fermentációval nyernek.

Vigyázat!

Tisztázatlan eredetű, feketepiacon beszerzett italok alkoholtartalma ártalmas, vakságot vagy halált is okozhat! Soha ne igyünk ilyet!

Hatása:

A szervezet nem tárolja az alkoholt, az a fogyasztás után bekerül a véráramba, amelyből a véralkoholszint méréssel kimutatható. A vér sem tárolja az alkoholt, attól igyekszik megszabadulni- így elszállítja a májba, amely azt lebontja először acetaldehiddé, majd a káros anyagok a vizelettel eltávoznak..

A lebontás sebessége több tényezőtől függ, főleg attól, hogy mennyire egészséges a máj.

Átlagosan egy óra alatt a máj 8-12 gramm alkoholt tud lebontani, ez az u.n egységnyi alkohol. Ennyi alkohol van egy deci borbán, vagy egy kétcentes szeszesitalban-vagy koktéliban, vagy egy pohár sörben.

A nők azért érzékenyebbek az alkoholra, mint a férfiak, mert a szervezetük kevesebb alkoholdehidrogenáz-t tartalmaz.

- Az alkohol másképp hat egy kis-vagy nagytestű egyénre.
- Az alkohol különbözőképpen hat az egyénekre-de mindenkire hat.
- Az alkohol élvezeti cikk, ezért is fogyasztjuk, hiszen élvezeti hatást vált ki.
- A kis mennyiségben fogyasztott alkoholt a legtöbb embert felvidámítja, élénkíti az agyműködést, segíti az ételek emészthetőségét.
- A nagyobb mennyiség egyesekből aggraszivitást válthat ki.
- Az alkohol álmosít, a reflexeket mindenképpen lassítja, ezért filoz vezetőse előtt vagy közben fogyasztani.
- Ugyanakkor olyan orvosi vélemények is vannak, hogy a szív-és érrendszeri betegségek kialakulását gátolja.





Miért fogyasztjuk?

Egy baráti körben feltettük a kérdést: Emlékezzen mindenki vissza a legutóbbi alkalomra, amikor kulturált formában alkoholos italt fogyasztott. Mi volt az oka? A válaszok sokrétűek voltak íme egy csokor belőlük:

- Egy jó ebéddel volt kapcsolatos...
- Neves alkalmat ünnepeltünk...
- Teába tettük...
- Nagyon melegem volt, folyadékot pótoltam...
- Buliban kevertek egy jó koktélt...
- Elrontottam a gyomrom, azt akartam kikúrálni...
- Bátorságot akartam nyerni tőle...
- Jól esett a forralt bor a zimankós séta után...
- A társaság vidámabb lett tőle...

Régen is élvezték az italokat – kis történelmi háttér

A régészek az idősámítás előtt már tizezer évvel is erjesztett italok nyomait találták meg. Sörceceptek vannak i.e. 3000-4000 időkől. A görög mitológiában Dionysos(vagy Bacchus) volt a bor istene. A Bibliában számos borról szóló utalás van. Őseink-még a honfoglalás előtről ismertek erjesztett italokat. Károly Róbert idejében már borpárlatról írnak. Mátyás király rendeletben tiltotta meg – egy időben-a gabonából történő párlatok készítését, mert akkor gabonahiány volt. A szilva és barackpálinkáknak több évszázados multjuk van. Társszekerek gördültek a Napkirály udvarába és a lengyel nemesekhez jó tokaji borokkal. Az osztrák-magyar császár is gyógyította fájó gyomrát a híres gyomorkeserűvel. A likőrök a társasági élet hozzátartozó részét képezték



Mi az az egységnyi alkohol (sztenderd ital)?

EZ EGY FOGALOMMEGHATÁROZÁS.

Egy alkohol egység egyenlő 8-12 gramm alkohollal (ennyit bont le egy átlagos máj egy óra alatt).

Ennyi alkohol van:

- egy deci borban,
- vagy egy kétcentes szeszesitalban,
- vagy koktélban,
- vagy egy pohár sörben.





Mit takar a felelősségteljes, mérsékelt alkohol-fogyasztás?

Sokszor kérdezik, mi az a felelősségteljes alkohol fogyasztás, ki iszik mérsékeltén, úgy, hogy az az egészségét nem károsítja.

EZ A HAFRAC „2 • 3 • 4 • 0 – ÉLVEZD AZ ITALODAT FELELŐSSÉGTELJESEN” KAMPÁNYUNK.

Ennek lényege:

Az fogyaszt kulturáltan alkoholt, az a személy élvezheti károsodás nélkül az alkoholt, aki:

- a 2-es szám azt jelenti : az fogyasztja az alkoholt felelősségteljesen aki , nőknél napi maximum két egységet fogyaszt
- a 3 –as szám: aki férfiaknál maximum napi 3 egységet fogyaszt
- a 4 –es szám: négy egységet csak ritkán, ünnepléseknél, speciális alkalmakkor fogyasztunk
- a 0 : ez a tabu szám, ekkor egy cseppet sem : ilyen alkalmak vannak a vezetésnél, babát váró nőknél, a heti egy „száraz” nap esetén, gyógyszeres kezelés alatt stb.

Hasznos tanácsok

- Tisztázatlan eredetű, feketepiacon beszerzett italok alkoholtartalma ártalmas, vak-ságot vagy halált is okozhat!Soha ne tegyünk ilyet!
- Az italt mindig az élvezeti értéket adó iz-és zamatanyag miatt fogyasszuk
- Inkább kevesebbet-de jobb minőséget
- A másnaposság (macskajaj) oka a szervezet vízvesztése, ezt pótolni kell
- Az alkoholfogyasztás csökkenti a vércukor szintet, ezért célszerű ételt is fogyasztani
- Legyünk figyelemmel a környezetünkben lévő személyekre, érezzük irántuk felelősséget
- Fiatalkorút soha ne kínáljunk alkohollal



Kihez lehet fordulni kérdésekkel?

Keresse fel a HAFRAC (Magyar Szövetség a Kulturált Alkoholfogyasztásért) honlapját: www.hafrac.org
Ott sok kérdésre választ kap, ha nem, írjon az ott található címre.



BROWN-FORMAN



TÖRLEY

