

Заряди Организм Жизнью

Знаете ли Вы,
что...

- все алкогольные напитки, в том числе пиво и слабоалкогольные, содержат этиловый спирт*;
- любые алкогольные напитки, в том числе дорогие, наносят вред организму, вызывая более шестидесяти заболеваний, приводящих к инвалидности, а впоследствии и к смерти;
- употребление алкоголя во время беременности негативно сказывается на течении беременности и развитии (физическом и психическом) будущего ребёнка;
- **БЕЗОПАСНЫХ ДОЗ АЛКОГОЛЯ НЕ БЫВАЕТ.** Любое количество алкоголя наносит вред Вашему здоровью!

*Этиловый спирт – легковоспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы (ГОСТ 18300-72)



Узнай больше об алкоголе

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и
медицинской профилактики»

- 📍 г. Томск, ул. Бакунина, 26
- ☎ тел. (3822) 65-02-16
- 🌐 profilaktika.tomsk.ru



Присоединяйтесь к группе «Будь здоров, Томск!»



Автор: к.м.н., врач-методист Линок Елена Алексеевна

Факты об алкоголе



Твоя жизнь – твой выбор

г. Томск – 2020

Понятие успеха у каждого человека свое: сделать карьеру, достичь спортивных высот, создать крепкую семью, воспитать детей...

Исследователь Томас Корли много лет наблюдал за образом жизни успешных людей. Полученные результаты он представил в книге «Ежедневный успех: привычки богатых людей», в которой он подчеркнул – условия успеха – здоровье и здоровые привычки. Одна из них – трезвый образ жизни.

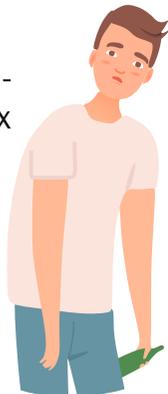
Если Вы стремитесь к успеху – Вы должны знать:

I. Прием алкоголя сказывается на внешности

Мышцы

Алкоголь тормозит рост мышц за счет:

- подавления секреции инсулиноподобного фактора роста GF-I и гормона роста. Их уровень снижается в течение двух дней после употребления губительного напитка в среднем на 70%, что приводит к снижению эффективности занятий физической активностью;
- возникновения дефицита витаминов А, С, практически всех витаминов группы В, кальция, цинка и фосфатов, которые играют важную роль в построении мышц и синтезе эндогенных анаболических гормонов.



Стройность

Алкоголь вызывает усиленное жиरोобразование так как:

- алкогольные напитки очень калорийны;
- алкоголь нарушает цикл разрушения жиров в организме, что способствует накоплению жировых запасов;
- алкоголь способствует повышению аппетита.



Кожа

При употреблении алкоголя кожа становится сухой и быстро стареет, потому что:

- спиртное обладает выраженным мочегонным эффектом. В результате любая вечеринка с алкоголем заканчивается сильным обезвоживанием. В первую очередь вода уходит из подкожной клетчатки. Как выглядит иссушенная кожа? Менее гладкая, менее «свежая». Появляются мелкие морщинки, а уже имеющиеся становятся заметнее;
- употребление алкоголя разрушает запасы витаминов С и Е, которые помогают сохранить коллаген – белок, ответственный за эластичность кожи. Как выглядят изменения? Овал лица теряет четкость, на некоторых участках кожа обвисает;
- алкоголь снижает способность кожи к регенерации, и восстановительный период после любого повреждения (даже выдавленного камедона) растягивается надолго.

II. Прием алкоголя влияет на головной мозг

При приеме алкоголя развиваются когнитивные расстройства (ухудшается память и внимание, снижается интеллект), потому что:

- алкоголь вызывает спазм сосудов, вследствие этого уменьшается количество крови, притекающей к мозгу, и, соответственно, снижается количество кислорода, поступающего к нервным клеткам. Клетки мозга начинают испытывать кислородное голодание;
- эритроциты склеиваются и образуют тромбы, что приводит к микроинсультам – гибели клеток мозга.

”” Том Корли пишет, что для богатых и успешных людей вести здоровый образ жизни так же естественно, как принимать душ по утрам. Это дает им энергию для достижения целей.



Будьте энергичны и успешны!