

ΜΥΘΟΙ

ΑΛΗΘΕΙΕΣ

Κατανάλωση Αλκοόλ

Καταρρίπτοντας τους ΜΥΘΟΥΣ, **φωτίζοντας** τις ΑΛΗΘΕΙΕΣ

Λίγα πράγματα είναι τόσο διαδεδομένα σε παγκόσμιο επίπεδο όσο το αλκοόλ. Ωστόσο, παρά την ευρύτατη κατανάλωσή του, εξακολουθούν να το συνοδεύουν ακόμα και σήμερα πολλοί ΜΥΘΟΙ.

Ας δούμε τους πιο διαδεδομένους και ας φωτίσουμε τις ΑΛΗΘΕΙΕΣ πίσω από αυτούς:

1 Μύθος | Η μπίρα ή το κρασί είναι πιο "ασφαλείς" επιλογές από τα αλκοολούχα ποτά.

Αλήθεια | Το αλκοόλ είναι αλκοόλ, ανεξαρτήτως είδους. Μια μπίρα 330ml, ένα ποτήρι κρασί 125 ml και μία συνηθισμένη στην Ελλάδα μερίδα ποτού 40 ml (ουίσκι, τεκίλα, βότκα κ.λπ.), περιέχουν την ίδια περίπου ποσότητα αλκοόλ και έχουν τις ίδιες παρενέργειες για τον οργανισμό.



2 Μύθος | Δεν ανακατεύω τα ποτά και έτσι μεθάω πιο δύσκολα.

Αλήθεια | Αυτό που μετράει είναι η συνολική ποσότητα του αλκοόλ στο αίμα. Αυτή, δεν έχει να κάνει ούτε με το αν καταναλώθηκε ένα είδος ποτού ούτε με το πόσα διαφορετικά ποτά (και με ποια σειρά) καταναλώθηκαν.



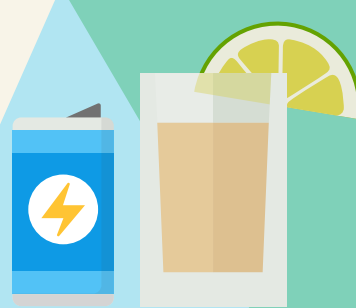
3 Μύθος | Συνήθως πίνω γλυκά κοκτέιλ, που έχουν ευχάριστη γεύση, ώστε να μεθάω λιγότερο.

Αλήθεια | Η γεύση του ποτού δεν σχετίζεται καθόλου με το πόσο μπορεί να μεθύσει κάποιος. Ίσα-ίσα, η ευχάριστη γεύση μπορεί να ξεγελάσει κάποιον και να τον κάνει να πει - και συνεπώς να μεθύσει περισσότερο.



4 Μύθος | Αν ανακατεύω το αλκοολούχο ποτό μου με ένα ενεργειακό, μπορώ να πίνω περισσότερη ώρα.

Αλήθεια | Η ανάμειξη αλκοολούχου ποτού με energy drink μπορεί να σε κάνει να νιώσεις μεγαλύτερη εγρήγορση, αλλά δε θα αλλάξει τον αντίκτυπο του αλκοόλ στον οργανισμό σου. Σε ορισμένες περιπτώσεις ενδέχεται να ενέχει κινδύνους για την υγεία.



5 Μύθος | Με μια καραμέλα με γεύση μέντα, ξεγελάω το αλκοτέστ.

Αλήθεια | Το αλκοτέστ μετράει την περιεκτικότητα του αλκοόλ στο αίμα, η οποία δεν μπορεί να αλλάξει από μια καραμέλα. Το μόνο που αλλάζει είναι η αναπνοή σου.



6 Μύθος | Ξέρω καλά τον οργανισμό μου και ακόμα και με "ένα ποτηράκι παραπάνω" μπορώ να οδηγήσω τέλεια.

Αλήθεια | Κάθε "ποτηράκι παραπάνω" σε εκθέτει σε όλο και μεγαλύτερο κίνδυνο. Επηρεάζει εκθετικά την ομιλία, τις κινήσεις, την ισορροπία και την αντίληψή σου. Συνεπώς, το δίπλωμα και οι πινακίδες είναι τα λιγότερα από αυτά που μπορείς να χάσεις αν οδηγήσεις έτσι.



7 Μύθος | Ένα γερό πρωινό την επόμενη, "γιατρεύει" το hangover.

Αλήθεια | Το τι θα φάει κάποιος μετά την κατανάλωση του αλκοόλ, δεν έχει καμία σημασία. Αυτό που μετράει είναι το τι τρώει πριν ή κατά τη διάρκεια της κατανάλωσης, καθώς έτσι μειώνεται ο ρυθμός απορρόφησης του αλκοόλ από τον οργανισμό.



8 Μύθος | Μπορώ να ξεμεθύσω πανεύκολα, με έναν δυνατό καφέ ή ένα κρύο ντους.

Αλήθεια | Ο μεταβολισμός ενός ποτού διαρκεί 2-3 ώρες. Τίποτα δεν μπορεί να επισπεύσει τη διαδικασία. Επιπλέον, η λήψη καφεΐνης κρύβει κινδύνους, γιατί η διέγερση που προκαλεί δίνει την ψευδαίσθηση της διαύγειας.



9 Μύθος | Πίνω λίγο παραπάνω μπροστά στα παιδιά μου, αλλά δεν πειράζει. Τους έχω εξηγήσει ότι το αλκοόλ είναι κακό για την υγεία τους.

Αλήθεια | Οι νέοι μιμούνται τις συμπεριφορές που βλέπουν στο σπίτι. Έτσι, είναι πολύ πιθανό μεγαλώνοντας να υιοθετήσουν τις δικές σας συνήθειες σε σχέση με το αλκοόλ. Γι' αυτό πρέπει να δίνετε το καλό παράδειγμα όχι μόνο με λόγια αλλά και με πράξεις.



10 Μύθος | Μπορώ να πω όσο θέλω γιατί μετά θα πάω για ύπνο και όταν ξυπνήσω θα μου έχει περάσει.

Αλήθεια | 1 μονάδα αλκοόλ (10 ml) χρειάζεται περίπου 1 ώρα για να απορροφηθεί από τον οργανισμό σου, άρα το αλκοόλ μπορεί να είναι ακόμη στο αίμα σου όταν ξυπνήσεις.



Απολαμβάνουμε υπεύθυνα,
ώστε το "Σζην υχειά μας" να μη μείνει στα λόγια.