

Da li Vas alkohol čini srećnim?

Naslov originala: 6 articles you must read about alcohol

Izvor: <https://www.health24.com/>

Objavljeno: 25.01.2017.

Prevod: Dragutin Mijatović

Kako se praznici približava kraju, možda ćete se pretvoriti u alkohol da bi se opustitli tokom prazničnih dana. Evo šest članaka da prvo pročitate prije nego što stignete do te treće ili četvrte čaše.

Alkohol je stimulant. Ponekad može djelovati kao "pokupi me". Ali da li znate na koliko alkohola se trebate ograničiti? Žene trebaju dnevno uzimati samo dvije do tri jedinice alkohola, dok je za muškarce tri do četiri jedinice dovoljno. U Južnoj Africi, piće koje sadrži 12 grama alkohola se generalno smatra jedinicom.

Prema podacima Udruženja za odgovorno korištenje alkohola:

340 ml piva (5% ABV-*alcohol by volume*): 12 grama

340 ml cidera (6% ABV): 16 grama

25 ml brandy, whisky, gin, vodka (43% ABV): 11 grama

120 ml vina (12% ABV): 11 grama

Ovo je šest pitanja na koja treba da dobijete odgovor prije nego započenete alkoholnu avanturu.

1. Mogu li vježbe neutralizovati štetne efekte alkohola?
2. Pogledaj: Efekat previše alkohola u tijelu
3. Evo kako alkohol pravi nered u tvom nervnom sistemu
4. Budite pažljivi sa alkoholom na zabavama
5. Ljudi ne znaju da alkohol može izazvati rak
6. Da li vas piće stvarno čini srećnim?

1. Mogu li vježbe neutralizovati štetne efekte alkohola?

Dobre vijesti mogu oduševiti sve, nova studija kaže da umjerena vježba može nadoknaditi neke štetne efekte alkohola. Studija je pokazala da samo 2,5 sata fizičke aktivnosti nedeljno može smanjiti štetne efekte alkohola.



2. Pogledaj: Efekat previše alkohola u tijelu

Koliko tačno alkohol utiče na vaše tijelo? Pročitajte dalje kako biste saznali koji su neželjeni efekti alkohola.



3. Evo kako alkohol pravi nered u tvom nervnom sistemu

Da li ste se ikada zapitali kako alkohol utiče na vaše pamćenje ili mijenja vaše ponašanje? Ali prije nego što uzmete sledeći gutljaj, da li ste ikada pomislili šta alkohol radi vašem tijelu, a konkretnije vašem nervnom sistemu?



4. Budite pažljivi sa alkoholom na zabavama

Tokom prazničkih dana, okupljanja i zabave su dio svečanosti. Nažalost, tada su i nesreće vezane za alkohol i smrt. Nikada i nikada ne prisiljavajte ljude na piće, pobrinite se da oni koji imaju alkohol u krvi dobiju i određenog vozača.



5. Ljudi ne znaju da alkohol može izazvati rak

Potrošnja alkohola prouzrokovala je više od 700.000 novih slučajeva raka i oko 366.000 smrtnih slučajeva od raka 2012. godine, uglavnom u bogatim zemljama, prema podacima izvještaja sa Svjetskog Kongresa o kanceru u Parizu.

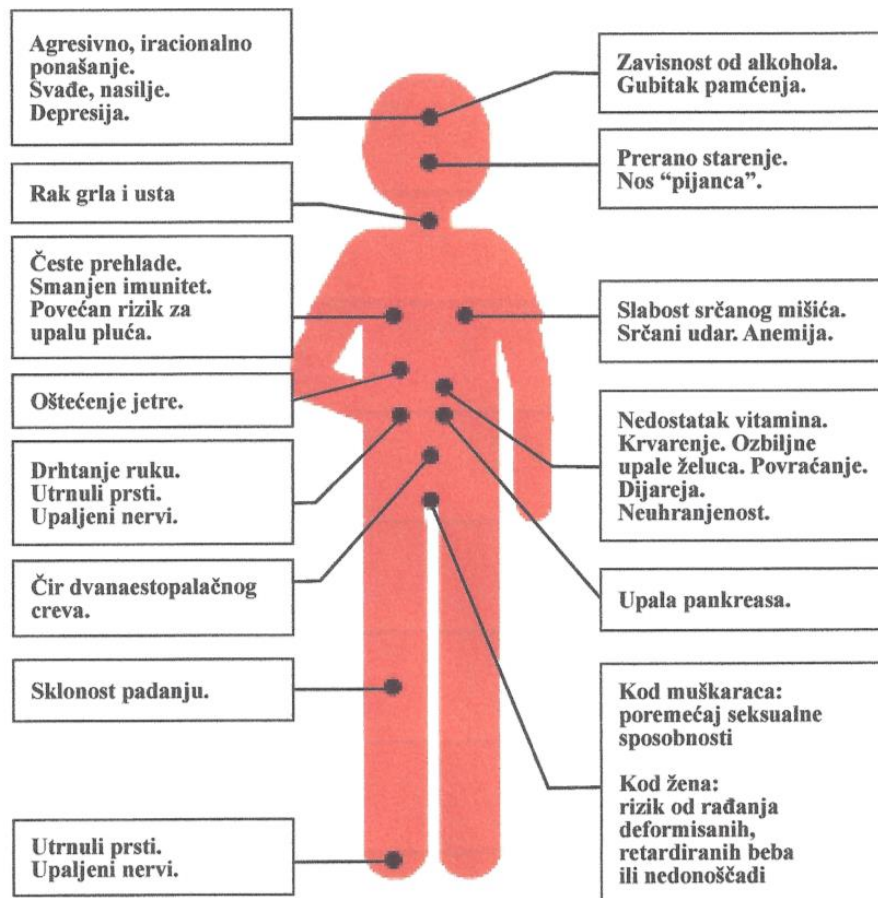


6. Da li vas piće stvarno čini srećnim?

Alkohol opušta i smiruje. Alkohol ima i čitav niz drugih prijatnih efekata: smanjuje socijalnu napetost, stimulira pričljivost, povećava osjećaj samopouzdanja i djelujući na nervne centre, alkohol ublažava bol. Alkohol Vas može učiniti da se osjećate veselo i sretno za kratko vrijeme, ali koji su njegovi dugoročni efekti sreće i da li je ima? Obično saznamo...kasno.



EFEKTI VISOKORIZIČNOG PIJENJA



Izvor: Mladenović, I. (2014) Vodič za odgovorno pijeње alkohola. Beograd