



5,2% пиво,  
0,5 л  
2 единицы



5,2% пиво,  
500 мл  
2 единицы



4% пиво,  
0,33 л  
1 единица



4% пиво,  
330 мл  
1 единица



40% водка,  
0,5 л  
15,8 единицы



40 % крепкий алкоголь,  
40 мл  
1,3 единица



14% вино,  
0,75 л  
8,3 единицы



14% вино,  
120 мл  
1,3 единицы



12% вино,  
0,75 л  
7,1 единицы



12% вино,  
120 мл  
1,1 единицы



12% шампанское,  
0,75 л  
7,1 единицы



12% шампанское,  
175 мл  
1,7 единицы



4,5% сидр,  
0,5 л  
1,8 единицы



4,5% сидр,  
500 мл  
1,8 единицы



5,6% джин,  
0,5 л  
2,2 единицы



коктейль, 40 мл  
крепкого алкоголя  
1,3 единицы



5% cooler,  
0,275 л  
1,1 единицы

### Что Вы выиграете, если будете меньше пить или вообще откажетесь от употребления алкоголя:

- Уменьшится риск возникновения заболеваний
- Уменьшится риск получения травм и риск вождения в нетрезвом состоянии
- Улучшится состояние сердечно-сосудистой системы
- Уменьшатся проблемы с пищеварением
- Урежится иммунная система
- Легче будет держать под контролем вес тела
- Улучшится качество сна
- Улучшится настроение
- Повысится работоспособность
- Улучшатся отношения с близкими и детьми
- Сбережете деньги
- У Вас будет больше времени для занятия тем, чем Вы всегда хотели заниматься

Не употреблять алкоголь - это абсолютно нормально. Так думает и поступает гораздо больше людей, чем Вы можете себе представить.

Дополнительная информация:  
[www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee).

## Много – это сколько?

Знайте количество  
выпитого Вами алкоголя

Потребление алкогольных напитков в Эстонии год от года постоянно росло. Люди зачастую недооценивают выпитое ими реальное количество алкоголя. Для того чтобы оценить, насколько много и как Вы употребляете алкоголь, нужно знать, что такое алкогольная единица и каковы границы риска.

## Алкогольная единица

**Алкогольная единица – это 10 грамм чистого, то есть абсолютного алкоголя.**

Так легко запомнить (точные единицы найдете на оборотной стороне):



На самом деле размеры стаканов и крепость напитков сильно отличаются, из-за чего Вы можете выпить гораздо больше единиц, чем думаете. Для того, чтобы знать, сколько единиц алкоголя содержит напиток, нужно знать количество напитка и содержание в нем алкоголя. Для расчета количества алкогольных единиц в конкретном напитке следует умножить количество напитка в литрах на его крепость, а результат, в свою очередь, умножить на удельный вес алкоголя 0,789:

**Количество алкогольных единиц = количество (в литрах) × крепость (%) × 0,789**

Один грамм чистого алкоголя дает 7,1 ккал. Для сравнения: 1 грамм жира дает 9 ккал, а 1 грамм углеводов – 4 ккал. В чистом алкоголе витамины и минеральные вещества полностью отсутствуют, кроме того, алкоголь препятствует их усвоению из повседневной пищи. Поэтому полученные из алкоголя калории считаются так называемыми «пустыми калориями».

## Границы риска

Понятия «безопасное количество алкоголя» не существует. И все же, можно говорить о границах, в пределах которых употребление алкоголя взрослым человеком сопряжено с малым риском для здоровья. Поскольку женский организм переносит алкоголь хуже, чем мужской, то и границы риска **для женщин уже, чем для мужчин.**

- **Каждая неделя должна включать в себя не менее трех безалкогольных дней**
- **Мужчины** не должны употреблять больше **4 алкогольных единиц** в день
- **Женщины** не должны употреблять больше **2 алкогольных единиц** в день
- Дневные дозы нельзя «откладывать про запас», чтобы потом потом выпить их за один раз

**NB! Границы риска предусмотрены для взрослых здоровых людей.**

## Опасности

Постоянное превышение границ риска при употреблении алкоголя опасно для здоровья. Например, возрастает риск возникновения заболеваний органов пищеварения, особенно болезней печени, а также растет риск образования злокачественных опухолей и сердечно-сосудистых заболеваний, в т. ч. инфаркта, инсульта, сердечной аритмии и внезапной смерти.

Кроме этого, постоянное превышение границ риска при употреблении алкоголя способствует увеличению массы тела и повышению кровяного давления, а также ухудшению репродуктивного здоровья. Могут пострадать отношения между людьми, работоспособность, увеличивается опасность насилия и получения травм, а также незаметно может выработаться алкогольная зависимость.

## Оцените свое потребление алкоголя

**Время от времени оценивайте свое потребление алкоголя и сравнивайте его с границами риска.** Изменения в привычках могут происходить незаметно, особенно если мы имеем дело с таким вызывающим зависимость веществом, как алкоголь.

Если употребление алкоголя у Вас постоянно превышает границы риска, необходимо подумать об уменьшении его количества.

**Ограничьте употребление алкоголя, если:**

- У Вас имеются проблемы со здоровьем
- Вы планируете прибавление в семье
- Ваш врач рекомендует это
- Вы часто напиваетесь допьяна
- У Вас после пьянства случаются провалы памяти
- Вы пьете, когда сердитесь или печалитесь
- Вы или кто-то другой травмированы из-за Вашего пьянства
- Из-за пьянства страдает работоспособность
- Вы занимаете деньги, чтобы купить алкоголь
- Отношения с близкими или друзьями ухудшились

**Вам следует полностью отказаться от алкоголя, если:**

- Вы беременны или кормите ребенка грудью
- У Вас есть болезнь или травма, состояние которой ухудшается, если Вы пьете
- Вы принимаете лекарства
- Употребляя алкоголь, Вы начинаете искать повод для ссоры и становитесь агрессивными