**Разбираемся и отвечаем на популярные вопросы об алкоголе**

О том, что в целом алкоголь вреден, что много пить — плохая идея, что в спиртных напитках содержится этиловый спирт (этанол), знают многие. Но до сих пор остаются вопросы, ответы на которые не так очевидны на первый взгляд, но знать их необходимо, чтобы не нанести вреда собственному здоровью. Разберем несколько популярных вопросов.

**Существует ли безопасная доза алкоголя?**

Нет. Любое количество алкоголя, даже одна рюмка водки или один бокал вина, наносит вред человеческому организму. Негативное влияние на сердечно-сосудистую систему, пищеварительный тракт, печень, нервную и репродуктивную системы доказано множественными исследованиями. Разумеется, чем большее количество алкоголя употребил человек, тем сильнее это влияние.

**Вредно ли опохмеляться?**

Да. Несмотря на то, что на краткий промежуток времени после приема повторной дозы алкоголя (опохмеления) человек начинает чувствовать себя лучше, это не означает, что негативные последствия употребления спиртного накануне уменьшились. Как мы уже выяснили, любая доза алкоголя — это вред, поэтому опохмеление лишь усугубляет пагубное воздействие на организм.

**Какой из крепких напитков (водка, коньяк, ром, виски) наименее вреден?**

Все эти напитки одинаково вредны. Их различают компоненты, которые определяют вкус и запах напитка, однако объединяющим остается тот факт, что все они содержат этанол, опасный для человека.

**Вредно ли смешивать алкогольные напитки между собой?**

Да. Из-за смешивания становится сложнее контролировать количество и крепость выпитого, а значит, человек может выпить больше, чем планировал.

**Жирная пища помогает снизить негативное влияние алкоголя на организм?**

Нет. Действительно, прием некоторых продуктов, например жирной пищи, замедляет всасывание алкоголя, однако воздействие этилового спирта на организм остается прежним. Помимо этого, жирная пища несет дополнительную нагрузку на пищеварительную систему, в частности на поджелудочную железу, что влияет на здоровье.

**Алкоголь помогает вылечить простуду?**

Нет, это миф. Алкоголь никак не помогает бороться с вирусными заболеваниями, он может только ухудшить общее состояние организма, который и так борется с болезнью.

Какое вино вредит организму: сладкое или сухое?

И сладкое, и сухое. Вне зависимости от наличия сахара вино содержит этиловый спирт.

**Алкоголь является фактором риска развития онкологических заболеваний?**

Да. Этанол, содержащийся в любом спиртном напитке — канцерогенное вещество, которое повышает вероятность возникновения онкологических заболеваний. Алкоголь является фактором риска развития таких онкозаболеваний, как рак груди, глотки, гортани, пищевода, желудка, поджелудочной железы, кишечника, печени.

**Алкоголь увеличивает риск заражения инфекциями, передаваемыми половым путем?**

Да. В состоянии опьянения (даже легкого) люди начинают вести себя более раскованно, меньше заботятся о соблюдении социальных норм, могут вступать в половые связи без презерватива. А это однозначно увеличивает риск инфицирования заболеваниями, передающимися половым путем.

**Что такое стандартная порция алкоголя?**

Это мера измерения потребления алкоголя. Если конкретнее, то одна стандартная порция содержит 10 граммов этилового спирта: половина кружки пива (250 мл) крепостью 4,5–5%, бокал крепленого вина (60 мл) крепостью 16–22%, маленький бокал вина или шампанского (100 мл) крепостью 12–13%, маленькая рюмка крепкого алкоголя (30 мл) крепостью 40%.