

Kérdések

Válaszok

Mi az alkohol két főbb hatása?	Nyugtató és szorongásoldó.
Igaz vagy hamis? Mindegy mit iszunk, ugyanannyi alkoholt tartalmaz minden ital.	Igaz. 1 egységnyi alkohol található átlagosan 1 dl borban, 1 pohár sörben, ennyi alkohol van 2cl égetett szeszes italban.
Mennyi idő alatt bont le a szervezet egy egységnyi alkoholt?	Egy egységnyi alkoholt (8-12 gramm) körülbelül 1 óra alatt bont le a szervezet. Ezt számos tényező képes lassítani, viszont gyorsítani nem tudjuk.
Van-e különbség férfiak és nők között az alkohol szervezetben kifejtett hatását illetően?	Van bizony! A nők szervezetében kevesebb alkohol fogyasztása is magasabb véralkohol-szintet eredményez és annak kiürülése is lassabb, mint a férfiak esetében. Ennek oka, hogy a nők testtömege és vérük térfogata is kisebb, emellett az alkoholt közömbösítő enzimek is kisebb aktivitásúak.
Meddig tarthat a másnaposság?	A másnaposság hatása akár 2-3 nap is lehet, azonban a pszichológiai hatásai még ennél is tovább tartanak.
Mi a leghatékonyabb a másnaposság kezelésére?	Sok folyadék fogyasztása, pihenés és türelem. Egy átbulizott éjszaka után szüksége van a szervezetnek a regenerálódásra, ezért az nem segít ha még több alkoholt fogyasztasz. Az alkohol dehidratáló hatását pedig folyadékpótlással lehet ellensúlyozni.
Számodra mit jelent a mértékletes alkoholfogyasztás?	Az a maximális napi mennyiség, melyet elfogyaszthatunk egészségkárosító hatás nélkül. A férfiak esetében naponta maximum 20 ml tiszta alkohol, ami 4 dl sört, 2 dl bort vagy 4 cl égetett szeszes italt jelent. A nők esetében ezek a mértékegységek a felére csökkennek.
Igaz vagy hamis? Ha a buli előtt eszel akkor bármennyit ihatsz, úgysem fog ártani.	Hamis. Az evés ugyan lelassítja az alkohol felszívódását, hiszen az étel miatt az alkohol hosszabb ideig marad a gyomorban, azonban később így is kifejti hatását és a szervezetből való kiürülés idejét nem lehet felgyorsítani. A mértékletességre ilyenkor is nagyon fontos figyelni.
Szerinted azonos mennyiségű alkohol elfogyasztása azonos hatást vált ki mindenkinél?	Minden ember kora, neme, életstílusa, egészségi állapota függvényében másként reagálhat az alkoholra. Figyeljete magatokra és egymásra!
Mit gondolsz? Ha kevered a különféle italokat hamarabb ittas leszel?	Ez egy tévhit. Az alkohol az alkohol, mindegy, hogy sör, bor vagy szeszes ital formájában fogyasztod. A hatás attól függ, hogy mennyit iszol, és nem attól, hogy mit iszol.
Szerinted az alkohol pozitív hatással van az egyén hangulatára?	Részben igen. Az alkohol hatására a szervezet ellazul és a gátlások feloldódnak. Azonban az alkoholfogyasztást követő 14 napban az agy természetes szerotonin (boldogsághormon) termelődése jelentősen csökken, ez magyarázat arra, hogy miért érzik boldogtalanabbnak magukat azok, akik rendszeresen, kontrollálatlanul fogyasztanak alkoholt.
Mi köze az alkoholfogyasztásnak az önismerethez?	Az önismeret segít megismerni határainkat, amelyek révén könnyebben tudunk mértéket tartani az alkoholfogyasztásban is. Ne féljünk nemet mondani, és a kontrollt magunknál tartani.
Mi a fontosabb? Az ital minősége vagy mennyisége?	Mindkettő! Természetesen jobb ha minőségi italokat választasz, de abból sem mindegy a mennyiség.
Miért fontos az alkoholfogyasztás melletti folyadékbevitel?	Mert az alkohol vízajtó hatású, így folyamatosan kell pótolni a folyadékvesztésedet, különösen a nyári melegben. Ehhez a legjobb megoldás a víz fogyasztása.
Hogyan tudunk tudatosak lenni az alkoholfogyasztásban?	Figyeljük meg azt, hogy hol, mikor, kivel, mennyit és hogyan iszunk. Ha megfigyeljük a körülményeit annak amikor többet iszunk a kellenénél, hol vagyunk olyankor, kivel vagyunk, illetve hogyan érezzük magunkat az alkohol hatására, akkor levonhatjuk a következtetéseket. Legyünk felkészültek, merjünk és tudjunk dönteni, és a döntésünk határozott legyen.