

MTI – 7. hír

Hamarosan búcsúztatjuk az évet, és ezzel hagyományosan együtt jár Szilveszterkor az éjféle koccintás. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége arra figyelmeztet, hogy a legjobb hangulatú ünneplés, mulatás mellett is érdemes figyelni a különböző töménységű és mennyiségű alkoholos italokra, valamint azok szervezetre gyakorolt hatásaira.

A kevés, híg alkoholos ital (1 dl bor vagy 2 dl sör) fogyasztása többnyire fokozza a gyomornedv elválasztást, az étvágyat, kóros elváltozást azonban nem okoz az idegrendszerben.

Kis mennyiségű alkoholos ital (1-2,5 dl bor vagy 2-5 dl sör) bevitele mellett már csökken az érzékszervek működése, károsul az izommunka koordináltsága, csökkennek az agyi gátlások és a koncentrációképesség.

Közepes mennyiségű alkoholos ital (4,5-8 dl bor vagy 9-17 dl sör) ivását követően gyengül az izomerő, a mozgások szabálytalanná válnak, jellemző az önkritika elvesztése, a vidámság, bőbeszédűség.

Nagy mennyiségű alkoholos ital (2 l bor vagy 4 l sör vagy 3 dl pálinka) elfogyasztása után bizonytalan járás, hányás, mély alvás, akaratgyengeség, erőszakos magatartás jelentkezhet. Igen nagy mennyiségű alkoholos ital (3 l bor vagy 5 l sör vagy 0,5 l pálinka) viszont már heveny mérgezést okoz, mély kábulatot és eszméletvesztést von maga után, amely életveszélyt is jelenthet adott esetben.

Az alkoholfogyasztás során törekedjünk a mértékletességre, és ügyeljünk szervezetünk megfelelő hidratálására is.