**Что такое стандартная единица алкоголя?**

Одна единица алкоголя- 10 г чистого спирта (100%).



Для того, чтобы рассчитать количество единиц алкоголя, применяется формула:

*количество единиц алкоголя = количество (литры) х крепость (%) х 0,789*

Для расчета количества единиц алкоголя в конкретном напитке нужно умножить объем напитка в литрах на его крепость, а затем умножить полученный результат на удельный вес алкоголя, т.е. на 0,789 (соотношение между плотностью алкоголя и плотностью воды).

**Памятка**

**о вреде алкоголя**

Единственный способ сохранить свое здоровье и здоровье своих детей – это **полный отказ от употребления алкоголя в любом количестве**, как и от любого другого опасного наркотика. При наличии генетической предрасположенности вам хватит бокала пива в неделю, чтобы спиться. Не рискуйте. Что касается «культуры питья», так ей озабочены преимущественно чиновники и производители алкоголя. Главный повреждающий фактор – это сам алкоголь, а не его примеси. Как бы водку не очищали, там всегда будет 40% этанола.

Для людей с отягощенным семейным анамнезом или имевших проблемы с алкоголем есть только один безопасный вариант: полный категоричный отказ от алкоголя. Иначе вы в любом случае не избежите опасности от алкоголя.

**Будьте внимательны к себе и своим близким! Вот первые признаки серьезной проблемы:**

* Желание много выпить и опьянеть
* Привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью алкоголя.
* Изменение поведения при употреблении спиртного: человек становится агрессивным, шумным
* Человек не помнит, что с ним происходило, когда он выпивал.
* Прием спиртных напитков независимо от времени суток – утром, на работе, перед тем как сесть за руль автомобиля и т.д.
* Появление похмельного синдрома: человеку нужно выпить спиртного на следующий день утром, чтобы снять болезненные ощущения (головную боль, тошноту, слабость).
* Привычку выпивать начинают замечать окружающие
* Привычка выпивать ведет к проблемам на работе и дома.

 **Для того чтобы уменьшить риск, связанный с употреблением алкоголя, рекомендуется:**

* уменьшить потребление алкоголя ниже **14 стандартных единиц** алкоголя в неделю для мужчин и 7 для женщин
* необходимо принимать пищу перед употреблением спиртных напитков
* алкоголь необходимо запивать безалкогольными напитками
* стараться употреблять более лёгкие напитки
* частично заменять алкогольные напитки безалкогольными

**Категорически запрещено употребление алкоголя в следующих случаях:**

* беременным женщинам или женщинам, планирующим забеременеть, поскольку алкоголь может оказывать воздействие на не родившегося ребёнка
* лицам, страдающим диабетом, поскольку алкоголь имеет высокое содержание сахара
* лицам, которым предстоит управлять транспортными средствами,
* лицам, принимающим какие-либо другие вещества, включая отпускаемые без рецепта и предписанные рецептом лекарства, поскольку сочетание этих субстанций может представлять крайнюю степень опасности и иметь непредсказуемые последствия.