

**"Пивной бум", начавшийся еще в 90-е годы, сегодня представляет собой чрезвычайно серьезную проблему. Значительно расширился ассортимент пива, пиво стало более доступным: его продают наравне с прохладительными напитками, особенно летом, его употребление в современном обществе не осуждается. Для многих молодых людей пиво стало неизменным атрибутом времяпрепровождения. Мало того, как показали данные соцопроса, каждый второй из них считает, что пить пиво менее вредно, чем более крепкие напитки.**

**ЧТО ЖЕ НА САМОМ ДЕЛЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ПИВО И ТАК ЛИ УЖ БЕЗОПАСНО ЕГО УПОТРЕБЛЕНИЕ?**

Пиво относится к алкогольным напиткам, содержание алкоголя в котором - 4-4,2 % об. и выше. По содержанию этилового спирта одна бутылка пива эквивалентна 50 г водки. Бутылка 9% пива - это 100 г водки.

Содержание алкоголя в спиртных напитках:

- 1 бутылка (0,5 л) пива = 2 Ед.
- 1 бутылка (0,5 л) крепкого пива = 3 Ед.
- 1 бутылка (0,7 л) столового вина = 6 Ед.
- 1 бутылка (0,7 л) десертного вина = 8 Ед.
- 1 бутылка (0,7 л) водки, коньяка, бренди (40% алкоголя) и т.п. = 20 Ед.

*Примечание: 1 Ед. = 15 мл или 12,8 гр. чистого спирта.*

Как и любой алкогольный напиток, пиво даже при однократном употреблении вызывает опьянение, а при регулярном - формирует зависимость. Особенно быстро она формируется у подростков: для этого достаточно употреблять пиво 3-4 раза в месяц в течение 1,5-2 лет. Злоупотребление пивом приводит к так называемому "пивному алкоголизму", становится первым шагом на пути к употреблению крепких спиртных напитков.

**ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИВА, ОСОБЕННО В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ, ВЛЕЧЕТ ЗА СОБОЙ СНИЖЕНИЕ ИЛИ ПОТЕРЮ:**

- *интеллекта и памяти*
- *независимости и свободы*
- *времени и денег*
- *здоровья*

**ПИВО, КАК И ЛЮБОЙ АЛКОГОЛЬ, НЕБЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЕТ НА ВСЕ ОРГАНЫ И СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА.**

✓ Особенно страдают почки, печень и сердечно-сосудистая система.

*В медицине существует даже термин "пивное сердце". Постоянно отравляемая пивом сердечная мышца постепенно подвергается жировому перерождению, становится дряблой, теряет упругость. Мышечные клетки сердца постепенно погибают, заменяясь грубой, не способной сокращаться рубцовой тканью. Кровь, поступающая в полость сердца, давит на его дряблые стенки и растягивает их, поэтому сердце увеличивается в объеме до полутора-двух раз в сравнении с сердцем здорового человека и не может уже нормально справляться со своими функциями.*

✓ Употребление большого количества пива приводит к "вымыванию" витаминов, что нарушает деятельность центральной нервной системы.

✓ Регулярное употребление больших доз пива способствует повышению массы тела и нарушению обмена веществ.

✓ Со временем у любителя пива может развиться гепатит или цирроз печени.

✓ В последнее время появились данные о том, что пиво приводит к снижению выработки мужских половых гормонов.

*Существует так называемая группа риска, когда вследствие физиологических и психологических особенностей организма той или иной категории людей противопоказано любое употребление алкоголя, в том числе и пива. К их числу относятся, прежде всего, подростки и молодые люди до 21 года.*

**ПОЭТОМУ КАЖДЫЙ МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ПОНЯТЬ, ЧТО:**

- пить пиво по настоянию друзей, пить просто так, для «кайфа» – это очень плохо;
- забыть о проблемах, быть «крутым» – это также плохо.

**ПИВО – ЭТО ТОТ ЖЕ ВОЛК В ОВЕЧЬЕЙ ШКУРЕ!** Его употребление является рискованным поведением. Если вы не можете отказаться от предложений выпить, контролируйте свою дозу и помните, что нет абсолютно безопасной дозы алкоголя.

**ТОЛЬКО ПОЛНЫЙ ОТКАЗ ОТ ЛЮБОГО АЛКОГОЛЬНОГО НАПИТКА МОЖЕТ ГАРАНТИРОВАТЬ, ЧТО АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ НЕ СФОРМИРУЕТСЯ.**

