



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
«КОГАЛЫМСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
г. Когалым

Культура питья – что это?

Умеренное потребление находится в точке, где польза для здоровья от алкоголя явно перевешивает риски



То, что вы пьёте (пиво или вино) далеко не настолько важно, как то, как вы пьёте

Выпить семь бокалов вечером в субботу и потом всю неделю не пить — это вовсе не то же самое, что выпить один напиток в день. Суммарный объём в неделю может быть тем же, но воздействие на здоровье — иное.

Для людей пожилого возраста (если они не склонны к алкоголизму) один напиток в день может оказывать защитный эффект против заболеваний сердца, что, вероятно, перевесит потенциальный вред.

Балансируем пользу и риски:

Если вы не пьёте, нет нужды начинать

Если вы не склонны к алкоголизму, а риск сердечных заболеваний у вас от умеренного до высокого, один алкогольный напиток в день может снизить этот риск

Если вы не имеете лишнего веса, физически активны, не курите, правильно питаетесь и не имеете сердечных заболеваний в семейном анамнезе, то употребление алкоголя особо не даст дополнительного снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний

Если вы уже употребляете алкоголь или планируете начать, будьте умеренны — не больше 2 напитков в день для мужчин и 1 напитка в день для женщин

**Помните, что злоупотребление алкоголем вредит
Вашему здоровью!**