

# ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΛΑΜΙΑΣ

## Α΄ ΤΑΞΗ

### ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2<sup>ου</sup> ΤΡΙΜΗΝΟΥ

ΛΑΜΙΑ 28-02-2014

ΘΕΜΑ : « ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ »

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:

ΜΩΨΟΓΛΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ  
ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ:

ΒΙΝΙΟΛΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ  
ΚΩΣΤΟΡΡΙΖΟΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ  
ΠΟΛΥΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ  
ΦΕΚΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

---

## Ορισμός

"**Αλκοολούχο ποτό**" ονομάζεται το ποτό που περιέχει **αιθυλική αλκοόλη (οινόπνευμα)**, γεωργικής προέλευσης, σε οποιοδήποτε ποσοστό και το οποίο έχει προέλθει είτε από φυσική ζύμωση, είτε από προσθήκη κατά την επεξεργασία.

**Η αιθανόλη ή αιθυλική αλκοόλη** παράγεται, με φυσική επεξεργασία, όταν η μαγιά μετατρέπει τη ζάχαρη που περιέχεται σε φρούτα, δημητριακά, ζαχαροκάλαμο, σε αλκοόλ. Το καθαρό αλκοόλ είναι ένα άχρωμο, καθαρό υγρό. Η διαδικασία που χρησιμοποιείται για την παρασκευή του ονομάζεται ζύμωση.

## Ζύμωση

Το αλκοόλ δημιουργείται όταν η ζύμη τρέφεται με ζάχαρη. Αυτός ο μικροσκοπικός οργανισμός μεγαλώνει και πολλαπλασιάζεται με τη ζάχαρη που περιέχεται σε τρόφιμα όπως τα φρούτα και τα σιτηρά. Καθώς η ζύμη τρέφεται με ζάχαρη παράγεται διοξείδιο του άνθρακα και αλκοόλ. Ζάχαρη → ενέργεια + αλκοόλ + διοξείδιο του άνθρακα.

## Κατηγορίες αλκοολούχων ποτών:

Τα αλκοολούχα ποτά, όπως ορίζονται στην ελληνική νομοθεσία διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες: Το κρασί, τη μύρα, και τα οινόπνευματώδη ποτά γενικά.

## Διαφορετικά ποτά

Κατά την οиноποίηση, η ζύμη ενεργεί με τη ζάχαρη που περιέχουν τα σταφύλια. Τα διαφορετικά είδη σταφυλιών δίνουν διαφορετική γεύση και χρώματα στα κρασιά. Κατά την παραγωγή μηλίτη, χρησιμοποιούνται μήλα. Η μύρα παράγεται από βυθωμένο σπόρο – συνήθως κριθάρι – στον οποίο προστίθεται λυκίσκος για γεύση.

σταφύλια	ζύμωση	κρασί, σαμπάνια
μήλα		μηλίτης
δημητριακά		μύρα

## Απόσταξη

Η ποσότητα του αλκοόλ στα ποτά μπορεί να αυξηθεί με μια διαδικασία που είναι γνωστή με την ονομασία απόσταξη. Με τη διαδικασία αυτή παράγεται το ουίσκι, το τζιν, η βότκα, το κονιάκ, το ρούμι που συνήθως περιέχουν 40% καθαρού αλκοόλ.

Κατά τη διαδικασία αυτή, το νερό και το αλκοόλ διαχωρίζονται με βρασμό που έχει σαν αποτέλεσμα υψηλότερη συγκέντρωση αλκοόλ. Τα ενισχυμένα κρασιά (όπως το sherry και το port) είναι κρασιά στα οποία έχει προστεθεί απόσταγμα έχοντας σαν αποτέλεσμα υψηλότερη περιεκτικότητα σε αλκοόλ (15% και πάνω για το sherry, 20% για το port).

## Πως μετράμε την ποσότητα αλκοόλ που πίνουμε:

Το αλκοόλ μετριέται σε μονάδες.

**Ο υπολογισμός είναι ανάλογος της περιεκτικότητας του ποτού σε αλκοόλ και της ποσότητας που καταναλώνεται.**

**1 μονάδα αλκοόλ ισοδυναμεί με 10 γραμμάρια καθαρού αλκοόλ.**

**Δεν υπάρχουν ελαφριά και βαριά ποτά. Μία μονάδα αλκοόλ μπορούμε να καταναλώσουμε πίνοντας κρασί ή μύρα ή ούισκυ ή...**

Επειδή σε μερικά θέματα σχετικά με την υγεία η ελαφρά κατανάλωση αλκοόλ ωφελεί, (όπως π.χ. στα καρδιαγγειακά) το ερώτημα που τίθεται είναι: «Υπάρχει ενημέρωση για την υπεύθυνη κατανάλωση αλκοόλ;».

Δηλαδή ποιά είναι το ανώτατο όριο ημερήσιας κατανάλωσης που μας επιτρέπει να απολαμβάνουμε τα λίγα οφέλη στο καρδιαγγειακό χωρίς να δημιουργούνται άλλες επιπλοκές;

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, οι κυβερνήσεις κρατών, καθώς και η ΕΝΕΑΠ (ένωση εταιρειών αλκοολούχων ποτών) έχουν εκδώσει οδηγίες για την «**ασφαλή**» ή «**υπεύθυνη**» **κατανάλωση αλκοόλ απευθυνόμενοι σε ενηλίκους.**

Πρέπει να σημειωθεί όμως, ότι τα επίπεδα αντοχής κάθε ανθρώπου στο αλκοόλ, και συνεπώς και συνέπειές του στον κάθε οργανισμό είναι διαφορετικές. Για το λόγο αυτό, παρά τις οδηγίες, αυτό που είναι σημαντικότερο είναι να γνωρίζει ο καθένας τα δικά του όρια.

Ο ορισμός της «υπεύθυνης» ή χαμηλού κινδύνου κατανάλωσης σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας είναι:

Οι **γυναίκες** να μην καταναλώνουν περισσότερες από **δύο (2) μονάδες αλκοόλ την ημέρα.**

Οι **άνδρες** να μην καταναλώνουν περισσότερες από **τρεις (3) μονάδες αλκοόλ την ημέρα.**

**Να μην ξεπερνάμε τις τέσσερις (4) μονάδες αλκοόλ σε καμία περίπτωση.**

Σε ορισμένες περιπτώσεις η **κατανάλωση αλκοόλ πρέπει να αποφεύγεται** τελείως:

- **Ανήλικοι κάτω των 18 ετών.**
- **Όσοι πρόκειται να οδηγήσουν.**
- **Έγκυες γυναίκες ή γυναίκες που θηλάζουν.**
- **Όσοι βρίσκονται υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα υγείας.**

**Άνδρες ή γυναίκες που καταναλώνουν αλκοόλ τακτικά, σε υψηλότερα επίπεδα από αυτά που προτείνονται, αυξάνουν τις πιθανότητες να βλάψουν την υγεία τους.**

**ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ ΠΕΡΑΝ ΤΩΝ ΑΝΩΤΕΡΩ ΟΡΙΩΝ;**

### **Ομορφιά**

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ επηρεάζει αρνητικά την εμφάνιση τόσο των γυναικών όσο και των ανδρών. Η συστηματική κατανάλωση αφυδατώνει το σώμα και το δέρμα.

Οι υπερβολικές ποσότητες αλκοόλ διαστέλλουν τα αιμοφόρα αγγεία που βρίσκονται κάτω από το δέρμα και καταλήγουν στην εμφάνιση αντισταθμιστικών φλεβών στη μύτη και τα μάγουλα.

**Άσχημη αναπνοή:** Το συκώτι μεταβολίζει τη μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ αλλά το 5-10% αποβάλλεται από τα ούρα, την αναπνοή και τον ιδρώτα.

### **Όραση**

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία των ματιών τα οποία δείχνουν κόκκινα και «ματωμένα».

Η όραση θολώνει και γίνεται δυσκολότερο να κρίνει κανείς τις αποστάσεις και τις ταχύτητες. Για το λόγο αυτό, σε πολλά τροχαία εμπλέκονται οδηγοί ή πεζοί με υψηλά επίπεδα αλκοόλ στο αίμα τους.

## **Αίμα και έντερα**

Η υπερβολική ποσότητα αλκοόλ ερεθίζει το στομάχι και μπορεί να οδηγήσει σε ναυτίες, κράμπες, κοιλιακούς πόνους και διάρροια.

**Η κατανάλωση τροφής πριν ή κατά τη διάρκεια επιβραδύνει την απορρόφηση του αλκοόλ από το αίμα.**

## **Καρδιά**

Η στεφανιαία νόσος είναι η κύρια αιτία θανάτου στην Ευρώπη, υπεύθυνη για το 30% περίπου των θανάτων. Η υπεύθυνη κατανάλωση αλκοόλ, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου και εγκεφαλικού κυρίως στους άνδρες άνω των 40 και στις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση.

Η κατανάλωση αλκοόλ δεν συνιστάται όμως εάν έχετε υψηλή πίεση. Αν κάποιος πάσχει από κάποια καρδιακή πάθηση μπορεί να καταναλώνει αλκοόλ συγκρατημένα μόνο αν το αλκοόλ δεν επηρεάζει τη φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνει. **Θα πρέπει πάντα όμως να συμβουλευτείται γιατρό.**

**Η υπερβολική κατανάλωση αντίθετα καταπονεί την καρδιά και αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης εμφραγμάτων, εγκεφαλικών και καρδιακών παθήσεων.**

Πιστεύεται ότι το **αλκοόλ και όχι κάποιο συγκεκριμένο ποτό** είναι αυτό είναι υπεύθυνο για το 75% των καρδιο-προστατευτικών επιδράσεων των αλκοολούχων ποτών.

Το αλκοόλ διεγείρει το συκώτι έτσι ώστε να παράγει καλή χοληστερόλη, HDL, η οποία απομακρύνει την «κακή» χοληστερόλη χαμηλής πυκνότητας (LDL) από τις αρτηρίες και τις φλέβες ώστε να αποβληθούν μέσω της χολής.

Το αλκοόλ μειώνει τη δημιουργία θρόμβων ή την «προσκόλληση» των ερυθρών αιμοσφαιρίων που αν δεν αντιμετωπιστεί μπορεί να δημιουργήσει θρόμβο που θα μπλοκάρει τη ροή του αίματος σε μια αρτηρία ή φλέβα προκαλώντας έμφραγμα ή εγκεφαλικό.

Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, η κατανάλωση ενός ή δύο ποτών την ημέρα για τους άνδρες και ενός για τις γυναίκες δεν επιδεινώνει τις καρδιακές παθήσεις.

**Ξεπερνώντας αυτό το όριο, αυξάνεται σημαντικά η αρτηριακή πίεση η οποία επιδεινώνει τις καρδιακές παθήσεις.**

## **Συκώτι**

Το συκώτι διασπά τη μεγαλύτερη ποσότητα από το αλκοόλ που καταναλώνουμε (το υπόλοιπο αποβάλλεται από το σώμα μας μέσω της αναπνοής, των ούρων και του ιδρώτα). Το συκώτι περιέχει ένζυμα που διασπούν το αλκοόλ σε νερό και διοξείδιο του άνθρακα τα οποία είναι ακίνδυνα για το σώμα μας.

Παρ' όλα αυτά, **το συκώτι μπορεί να διασπά μία μονάδα αλκοόλ περίπου την ώρα στους ενήλικες**, το υπόλοιπο κυκλοφορεί στο αίμα, τον εγκέφαλο και τα υπόλοιπα όργανα. Το αλκοόλ θα συνεχίσει να κυκλοφορεί μέχρι να διασπαστεί όλο από το συκώτι.

**Αν το σώμα δε μπορεί να αντιμετωπίσει το αλκοόλ που βρίσκεται στο σύστημά του, το άτομο θα λιποθυμήσει ή σε εξαιρετικές περιπτώσεις θα πέσει σε κώμα (που μπορεί να είναι μοιραίο).**

**Η μακροχρόνια και συστηματική κατανάλωση αλκοόλ εξουδετερώνει τα ηπατικά κύτταρα οδηγώντας σε σοβαρές ηπατικές παθήσεις.**

**Η μακρόχρονη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί επίσης να οδηγήσει σε καρκίνο του ήπατος ή άλλους τύπους καρκίνου.**

**Ηπατικές ασθένειες που οφείλονται στην αλόγιστη και συστηματική κατανάλωση αλκοόλ**

- **Ηπατική στεάτωση – συσσώρευση λίπους.**
- **Αλκοολική ηπατίτιδα**
- **Αλκοολική κίρρωση**

## **Εγκέφαλος**

Το αλκοόλ δρα ως κατασταλτικό στον εγκέφαλο, το κέντρο ελέγχου του σώματος. Μπορεί να κάνει το άτομο που πίνει να αισθάνεται ευτυχισμένο για λίγο αλλά αυτό συνήθως ακολουθείται από κατάθλιψη.

Η μακρόχρονη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να καταστρέψει τα εγκεφαλικά κύτταρα και να προκαλέσει απώλεια μνήμης και διανοητικά προβλήματα.

**Ύπνος:** Το αλκοόλ εμποδίζει τον ύπνο REM (Rapid Eye Movement). Είναι η πιο σημαντική φάση του ύπνου, έτσι η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να καταστρέψει την πιθανότητα κάποιου να ξεκουραστεί σωστά.

**Αυτιά:** Μετά την κατανάλωση αλκοόλ, το άτομο μπορεί να διαπιστώσει ότι του είναι πιο δύσκολο να ακούσει τους ήχους ή την πηγή τους.

## **Εγκυμοσύνη και Γονιμότητα**

### **Γυναίκες**

Η κατανάλωση αλκοόλ από γυναίκες συχνότερα από μία ή δύο φορές την εβδομάδα ή η κατανάλωση περισσότερων από ένα ή δύο ποτών κάθε φορά μπορεί να επηρεάσει την έμμηνου ρύση τους και τα επίπεδα γονιμότητας τους. Μειώνει τις τις πιθανότητες να μείνει έγκυος και αυξάνει τον κίνδυνο αποβολής. Το έμβρυο εκτίθεται στο αλκοόλ και είναι πιθανόν να προκληθούν βλάβες κατά την πρώιμη και κριτικής σημασίας περίοδο ανάπτυξης του εμβρύου.

### **Άνδρες**

Η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει τη σεξουαλική τους απόδοση φθάσει μέχρι την προσωρινή ανικανότητα. Μπορεί να μειώσει τα επίπεδα τεστοστερόνης στους άνδρες καθώς και την ποιότητα και την ποσότητα του σπέρματος.



ΠΑΝ ΜΕΤΡΟΝ ΑΡΙΣΤΟΝ

ΟΧΙ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ