

## Как преодолеть «детскую болезнь» крутизны?

Трезвость жизни – норма. И это мудрое правило. Почему мудрое? Потому, что не следовать ему глупо. Глупо устраивать соревнование (даже не объявленное), кто больше выпьет. Кому и что вы докажете? Каждый останется при своем мнении. Не пейте больше, чем окружающие. Не пейте чаще, чем пьют все. Не пейте в компании украдкой – это дурной тон.

Еще глупее кричать во всеуслышание, что, мол, я могу выпить много и не захмелеть. Это просто перевод продукта, т.е. спиртного. А вот привести себя в эйфорическое состояние малой дозой спиртного – задача гораздо труднее.

Ну, а если хотите похвастаться, что у вас не только на водку хватает, но и вообще денег куры не клюют, то лучше купить коньячок подороже. Тогда не надо будет надираться до фразы «Ты меня уважаешь?». Во многих случаях люди станут уважать, только глянув на этикетку напитка, который вы позволяете себе пить и других угощать.

Согласно питейному этикету водку из маленькой рюмки или порцию, налитую в любую посуду для напитков, можно пить сразу, одним залпом. Вина, особенно коллекционные, пьют понемногу, ликер – маленькими глотками с остановками. Шампанское лучше пить сразу, но медленно. Оставлять шампанское в бокале не рекомендуется, как и другие шипучие и игристые вина.

Но с точки зрения человека, желающего подольше остаться трезвым, лучше пить медленно, точнее, пореже. Чем медленнее вы пьете, тем меньшее количество алкоголя фактически достигает мозга, хотя вы, возможно, и больше выпьете, растягивая время.

После приема 50 г водки максимальный уровень алкоголя в крови отмечается через 30 минут; прием 100-150 г водки дает максимальный уровень в крови через 1 час; 200 г – через 1,5 часа. Из крови алкоголь еще примерно 1-1,5 часа распределяется по органам и тканям.

## Как преодолеть «детскую болезнь» крутизны

Автор: admin

10.03.2012 23:52 -

---

Одновременно с поступлением алкоголя в печень (алкоголь перерабатывается преимущественно там) начинается его окисление и превращение в ацетальдегид. Ваш организм может сжигать алкоголь в определенном темпе. У разных людей этот процесс протекает с различной скоростью, что вызвано индивидуальными генетическими особенностями. Скорость окисления алкоголя может колебаться от 90 до 135 мг на 1 кг веса в час, т. е. за час может быть переработано примерно 10 г водки. Пожалейте свой организм, дайте ему больше времени, чтобы сжечь алкоголь, и меньшее количество его попадет в мозг.

Обратите внимание, что скорость окисления алкоголя не одинакова у разных народов. Например, у японцев, монголов и некоторых других азиатских народов этот процесс протекает со скоростью до 150 мг на 1 кг веса в час. Спирт преобразуется в ацетальдегид быстро и в больших количествах. Это вызывает у представителей азиатских народов интоксикацию практически сразу же после выпивки. Последняя проявляется как покраснение кожи, тошнота и резкая головная боль.

Достигнув максимума примерно через 2-3 часа после приема спиртного, уровень алкоголя в организме (в том числе в мозгу), медленно снижается.

Автор - **Сергей Денисевич**

[Источник](#)