

# Μαθαίνω για το αλκοόλ

DRINKIQ  
www.DRINKIQ.com

Το αλκοόλ μπορεί να αποτελεί μέρος ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής

Η περιεκτικότητα του ποτού σε αλκοόλη μετρείται σε μονάδες **1 μονάδα = 10 γραμ.**

30ml ποτού (\*ABV 40%)  
π.χ. vodka/gin/whisky  
περιέχει

100ml κρασιού (\*ABV 13%)  
περιέχει

250ml μπίρας (\*ABV 5%)  
περιέχει



=



=



**Δεν έχει σημασία τι πίνεις αλλά πόσο πίνεις:** Οι συνηθισμένες μερίδες των οινοπνευματωδών ποτών, π.χ. ούζο, spirit (whisky/vodka) κρασί ή μπίρα κλπ. περιέχουν την ίδια ποσότητα αλκοόλ. Σ' ένα ελληνικό μπαρ, οι συνήθεις μεζούρες κρασιού, μπίρας ή άλλου αλκοολούχου ποτού περιέχουν περίπου **13 γραμ. αλκοόλ.**

\* ABV σημαίνει Alcohol by Volume και είναι ο αλκοολικός βαθμός του ποτού.

Απλές συμβουλές για να περάσεις ευχάριστα μια βραδιά ως το τέλος της



Η κατανάλωση φαγητού πριν ή παράλληλα με την κατανάλωση αλκοόλ, επιβραδύνει την απορρόφηση του



Κατανάλωσε άφθονο νερό όταν πίνεις αλκοόλ

**Να αποφεύγεις** τον συνδυασμό αλκοολούχων ποτών με φάρμακα



**Μην καταναλώνεις** αλκοολούχα ποτά αν σκοπεύεις να οδηγήσεις



**Μην καταναλώνεις** αλκοολούχα ποτά αν είσαι κάτω των 18 ετών

**Μην καταναλώνεις** αλκοολούχα ποτά κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης



**Μην καταναλώνεις** μέσα στην ίδια μέρα περισσότερο από **1-2 ποτά** (γυναίκες) **2-3 ποτά** (άνδρες)

**Μην καταναλώνεις αλκοόλ κάθε μέρα**

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο δημιουργήθηκε με τη συνεργασία των:



DIAGEO

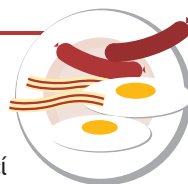
## Καταρρίπτοντας τους μύθους



Είναι μύθος ▶

**Αν τρώω φαγητό με πολύ λίπος, μπορώ να πίνω περισσότερο**

Το φαγητό επιβραδύνει το ρυθμό απορρόφησης του αλκοόλ, δεν επηρεάζει ωστόσο την ποσότητα που μπορεί να επεξεργαστεί ο οργανισμός μας σε συγκεκριμένο χρόνο



Είναι μύθος ▶

**Αν πίνω πολύ καφέ, θα ξεμεθύσω γρηγορότερα**

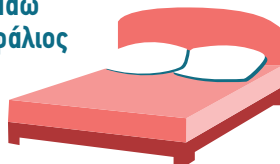
Θα νιώσεις περισσότερο ξύπνιος, αλλά το αλκοόλ θα εξακολουθεί να βρίσκεται στον οργανισμό σου



Είναι μύθος ▶

**Μπορώ να πιω όσο θέλω γιατί μετά θα πάω για ύπνο και όταν ξυπνήσω θα είμαι νηφάλιος**

Για κάθε 10gr αλκοόλ που καταναλώνουμε ο οργανισμός χρειάζεται περίπου μια ώρα για να τα αποβάλλει, άρα το αλκοόλ μπορεί να είναι ακόμα στο αίμα σου όταν ξυπνήσεις



## Αλκοόλ και οδήγηση

Ακόμη και μικρή ποσότητα αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει την κρίση σου και τον χρόνο αντίδρασής σου. Για αυτόν τον λόγο υπάρχουν νόμοι για την κατανάλωση αλκοόλ και την οδήγηση.

Η οδήγηση υπό την επήρεια του αλκοόλ μπορεί να βάλει σε κίνδυνο όχι μόνο τη ζωή σου, αλλά και τις ζωές των επιβατών σου, των άλλων οδηγών και των πεζών.

Φρόντιζε πάντα να γνωρίζεις και να κατανοείς τα όρια όταν οδηγείς. **Ποτόσο, είναι πάντα ασφαλέστερο να μην οδηγείς, εάν έχεις πιει.**

### Οι αριθμοί που πρέπει να θυμόμαστε

**0,5** γραμμάρια ανά λίτρο αίματος

το ανώτατο επιτρεπόμενο όριο αλκοολαιμίας των οδηγών

**6 μήνες** αφαίρεση άδειας οδήγησης **+ 2000 €** Πρόστιμο

για οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ σε ανώτερο του επιτρεπόμενου ορίου

**1 έτος** αφαίρεση άδειας οδήγησης **+ 4000 €** Πρόστιμο

για τους οδηγούς που θα υποπέσουν στην παράβαση για δεύτερη φορά. Η άδεια ανακτάται με επανεξέταση

**Δια βίου** αφαίρεση άδειας οδήγησης

την τρίτη φορά που θα υποπέσει οδηγός στην παράβαση οδήγησης υπό την επήρεια αλκοόλ

Η περιεκτικότητα αλκοόλ στο αίμα ποικίλει ανάλογα με το σωματικό βάρος, το φύλλο, την κατανάλωση φαγητού και διάφορους άλλους παράγοντες. Στις περισσότερες περιπτώσεις 1-2 ποτά είναι αρκετά για να ξεπεράσουμε το ανώτατο επιτρεπόμενο όριο οδήγησης.

Μπες στο [www.drinkiq.com/el-gr](http://www.drinkiq.com/el-gr) και επέλεξε το **e-learning** για να μάθεις όσα όσα πρέπει να γνωρίζεις γύρω από το αλκοόλ και τις επιδράσεις του.