



## ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

### «ВРЕД УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНЫХ КОКТЕЙЛЕЙ»

Особой популярностью у современной молодежи пользуются **алкогольные коктейли**. Благодаря различным добавкам эти напитки имеют необычный вкус, они очень нравятся девушкам.

**Коктейли пить модно, они считаются клубными напитками.** Основными потребителями джин-тоников и «отверток» являются молодые люди, зачастую не достигшие совершеннолетия. Врачи отмечают, что **дети, воспитанные на различных газировках, очень легко переходят на родственные по вкусу, но уже алкогольные коктейли.** Исследование также показало, что из-за фруктовых наполнителей и газированности такие алкогольные коктейли часто ошибочно принимаются подростками за безопасные напитки.

**Особенно опасны баночные коктейли**, различные "джин-тоники", "отвертки", алкогольные энергетики и другие. Яркие баночки, обещающие покупателю незабываемое сочетание джина, виски, водки с фруктовыми газированными добавками, можно найти в любом киоске.

На самом деле **консервированные коктейли так же далеки от своих прототипов, подаваемых в барах, как коньячный напиток от коньяка.** Если последний является натуральным и благородным алкоголем, то коньячный напиток — это смесь из банального спирта, воды, дешевых ароматизаторов и красителей. Если эту «микстуру» еще больше развести водой и изрядно подсластить, то как раз и получится типичный

рецепт коктейля в баночке. Эти псевдококтейли популярны у молодежи так же, как и пиво.

**Смесь из сахара, алкоголя и газа весьма неудачна и гремуча.**

Эти компоненты усиливают всасывание друг друга. В результате организм получает двойной удар: по мозгам бьет алкоголь, а по поджелудочной железе — сахар (в одной баночке содержится 5-6 кусочков «сладкой смерти»). Для человеческого организма это слишком, а для детского — особенно.

*Помимо алкоголя в них добавлена куча различных синтетических химических соединений, которые наряду с алкоголем усиливают разрушение организма, а некоторые из них являются даже более опасными, чем алкоголь. Чем больше в напитке сопутствующих химических соединений, тем он тяжелее для переработки.*

**Вот некоторые из химических соединений, присутствующих в баночных коктейлях:**

**Бензоат натрия (E 211)** – по последним данным вызывает изменения ДНК (как вариант генного оружия направленный на наше будущее), может стать причиной рака и болезни Паркинсона.

**Краситель «красный очаровательный» (E 129)** – по мнению ученых, канцероген (способен вызывать рак), он запрещен в 9 странах Европы

**Углекислота** – тоже используется как консервант, способствует более быстрому всасыванию всех компонентов напитков.

**Кофеин** – мобилизует организм на трату энергии, вызывает привыкание. Спросите людей, которые любят кофе, некоторые из них и не отрицают, что не могут без него.

К ряду «пивных алкоголиков» можно теперь уже смело добавить и «джин-тоники». Причем если рассматривать их возрастной диапазон, то это как правило дети, подростки и молодежь. Привыкнуть к коктейлям очень легко, особенно для неокрепшего подросткового организма.

Производители данных напитков многое не договаривают, они ограничиваются надписью, что не рекомендуется выпивать более 1 банки в день, а так же больным и беременным. Однако подростки не ограничиваются 1-ой банкой коктейля, в среднем они потребляют по 2-3, а на дискотеках и 8-10 банок за ночь не редкость.

Для людей, соблюдающих диету будет полезным знать количество калорий, который они употребляют вместе с алкогольными коктейлями, а они к слову сказать, очень даже калорийны. После ночи питья коктейлей, большинство людей просыпаются следующим утром не только с похмельем, но и потолстевшими. Некоторые, придерживаясь диеты, отказываются от десерта и исключают жирное из своего рациона, но со спокойной душой употребляют алкогольные коктейли. Однако не все знают, что они также представляют большую опасность их талиям.

**«Жидкие» калории не менее опасны для увеличения веса, чем любые другие.**

Когда человек пьет, он не замечает насыщения, кроме того, на их усвоение организм практически не тратит энергии, в то время как при расщеплении твердой пищи более 10% полученной энергии уходит на процесс пищеварения.