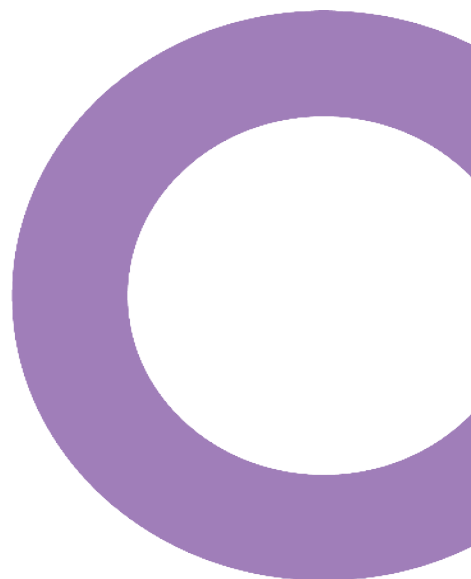


ALKOHOL I ZDRAVLJE

Mitovi i realnost

CEUZ, Beograd





ALKOHOL I ZDRAVLJE

Mitovi i realnost



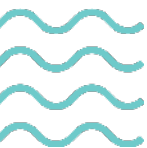
- Da li je alkohol stvarno dobar za zdravlje?
- Kako alkohol utiče na mozak i telo?
- Koje su dugoročne posledice?
- Koliko je previše?

Saznajte istinu o alkoholu i zdravlju!



CEUZ

Beograd, 2025.





Alkohol je deo mnogih kultura i društvenih okupljanja, ali istovremeno nosi ozbiljne zdravstvene rizike. Mnogo je mitova o njegovom uticaju na telo i um, a ova brošura će pomoći da razdvojimo činjenice od zabluda.

MITOVI I ČINJENICE O ALKOHOLU

 MIT 1: Alkohol u malim količinama je dobar za zdravlje

 REALNOST:

Iako su neka istraživanja sugerisala da crno vino može imati benefite za srce zbog antioksidanasa, novije studije pokazuju da čak i male količine alkohola povećavaju rizik od raka, visokog pritiska i bolesti jetre.

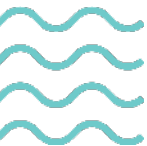
 Primer: Osoba koja pije „umereno“ (1 piće dnevno) i osoba koja uopšte ne pije – statistički imaju gotovo isti nivo srčanog zdravlja, ali alkoholičari imaju znatno veći rizik od srčanih oboljenja.

 MIT 2: Alkohol poboljšava san

 REALNOST:

Alkohol može pomoći da brže zaspate, ali smanjuje kvalitet sna, remeti REM fazu i povećava mogućnost nesanice. Ljudi koji redovno konzumiraju alkohol imaju veći rizik od hronične iscrpljenosti i poremećaja sna.

 Primer: Osoba koja pije alkohol pre spavanja može se probuditi umorna i neosvežena, čak i ako je spavala osam sati.





✗ MIT 3: Alkohol pomaže u borbi protiv stresa i anksioznosti

✓ REALNOST:

Iako može izazvati privremeni osećaj opuštenosti, alkohol dugoročno povećava nivo stresa tako što remeti ravnotežu neurotransmitera u mozgu. Kod redovnog konzumiranja, može izazvati depresiju i anksioznost.

📌 Primer: Osoba koja koristi alkohol za smanjenje stresa može postati zavisna i razviti još veću anksioznost kada ne pije.

✗ MIT 4: Pijenje piva nije isto što i pijenje jakih pića

✓ REALNOST:

Jedna čaša piva (500 ml), čaša vina (150 ml) i čašica rakije (50 ml) sadrže gotovo istu količinu alkohola. Zablude je da je pivo bezopasno – prekomerna konzumacija vodi ka istim zdravstvenim rizicima kao i jaka pića.

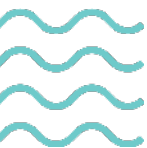
📌 Primer: Osoba koja popije tri piva unosi istu količinu alkohola kao neko ko popije tri čašice rakije.

✗ MIT 5: Alkohol se brže izbacuje ako pijete kafu ili se istuširate hladnom vodom

✓ REALNOST:

Ništa ne može ubrzati izbacivanje alkohola iz tela osim vremena. Jetri je potrebno oko jedan sat da preradi jedno standardno alkoholno piće. Kafa, hladan tuš ili šetnja ne pomažu – samo mogu učiniti da se osećate budnije, ali alkohol ostaje u krvi.

📌 Primer: Osoba koja pije kafu nakon konzumacije alkohola i dalje će biti pod njegovim uticajem ako je vozi ili donosi važne odluke.





ZDRAVSTVENI RIZICI KONZUMACIJE ALKOHOLA



Dugoročne posledice alkohola uključuju:

- ✓ Oštećenje jetre (ciroza, masna jetra)
- ✓ Povišen krvni pritisak i rizik od moždanog udara
- ✓ Oslabljen imuni sistem – veća sklonost infekcijama
- ✓ Rizik od raka (jetre, dojke, jednjaka)
- ✓ Poremećaji mentalnog zdravlja (depresija, anksioznost)
- ✓ Smanjena plodnost kod muškaraca i žena



Primer: Osoba koja redovno konzumira alkohol može doživeti trajna oštećenja organa i mentalnog zdravlja, čak i ako se oseća „normalno“.

KOLIKO JE PREVIŠE?

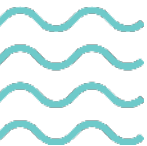


Svetska zdravstvena organizacija (SZO) definiše sigurne granice:

- ◆ Muškarci: Maksimalno 2 standardna pića dnevno, ne više od 10 nedeljno.
- ◆ Žene: Maksimalno 1 standardno piće dnevno, ne više od 5 nedeljno.
- ◆ Trudnice i maloletnici: Nikako! Alkohol ozbiljno utiče na razvoj mozga i fetusa.



Primer: Ako vikendom popijete 4–5 pića, već ste u zoni rizične konzumacije.





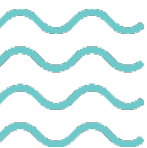
KAKO SMANJITI KONZUMACIJU ALKOHOLA?

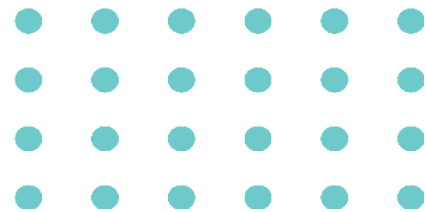
- ✓ Postavite ciljeve – Odlučite da smanjite broj pića tokom nedelje.
- ✓ Zamenite alkohol zdravim alternativama – Prirodni sokovi, biljni čajevi.
- ✓ U društvenim situacijama, poručite bezalkoholno piće – I dalje možete uživati u izlascima.
- ✓ Pronađite način za opuštanje bez alkohola – Sport, meditacija, muzika.
- ✓ Pratite unos – Vodite evidenciju koliko pijete i trudite se da smanjite.
- ✓ Tražite podršku – Ako osećate da ne možete sami, obratite se stručnjacima.

📌 Primer: Osoba koja želi da smanji alkohol može početi tako što će svake nedelje smanjivati unos za jedno piće.

Alkohol nije bezazlen i mnogi mitovi o njegovoj bezopasnosti su pogrešni. Razumevanjem realnih rizika i svesnim donošenjem odluka, možete zaštititi svoje zdravlje i poboljšati kvalitet života.

— Napravite promenu već danas – vaše telo i um će vam biti zahvalni!





CEUZ - Centar za edukaciju i unapređenje zdravlja
Beograd
ceuzbg.org

