

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



# مشروبات الكلی



**الکل (اتانول یا الکل اتیل) ماده ای است که در آبجو ، شراب و مشروبات الکلی یافت می شود و باعث مستی می شود. وقتی مخمر قندهای موجود در غذاهای مختلف را تخمیر می کند (بدون اکسیژن تجزیه می شود) الکل ایجاد می شود. الکل به عنوان یک داروی خواب آور طبقه بندی می شود، به این معنی که در دوزهای بالا برای کاهش فشار سیستم عصبی مرکزی عمل می کند. در دوزهای پایین تر ، الکل می تواند به عنوان یک محرک عمل کند ، احساس سرخوشی و پرحرفی ایجاد می کند ، اما نوشیدن زیاد الکل میتواند منجر به کما یا حتی مرگ شود.**

**نوشیدن ممکن است برای بسیاری از بزرگسالان  
قانونی باشد. اما حتی مواد قانونی نیز با  
وابستگی جسمی و اعتیاد همراه هستند**

## - انواع الکل -

### ودکا

ودکا به طور سنتی از سیب زمینی یا غلات تخمیر شونده تهیه می شود. برخی مارک های آن را از مواد دیگری مانند میوه یا شکر نیز تهیه می کنند.

### ویسکی

ویسکی نوعی نوشیدنی الکلی مقطر است که به طور کلی از غلات تخمیر شونده شامل جو ، ذرت ، چاودار و گندم تهیه می شود.

### آبجو

جو ، آب ، رازک و مخمر ، چهار ماده جادویی هستند که برای تهیه آبجو لازم است. قند جو استخراج می شود و توسط مخمر به الکل تبدیل می شود. از غلات دیگر مانند ذرت ، برنج ، چاودار و گندم نیز در تهیه آبجو استفاده می شود.

### شراب بندری

خاص ترین ویژگی در مورد شراب بندری طعم شیرین آن است. این یک شراب غنی شده است و به طور سنتی در پرتغال تولید می شود.

# درصد الکل در نوشیدنی ها

ودکا : ABV: 40-95%

ویسکی : ABV:36-50%

جین : ABV :36-50%

عرقیات : ABV:15%

شراب غنی شده : ABV:16-24%



آبجو : ABV:4-8%

نوشیدنی مالت : ABV:15%



# اثرات الکل بر بدن شما

نوشیدن زیاد نیز می تواند منجر به موارد زیر شود

- سستی
- نفخ شکم
- احساس پری در شکم
- اسهال یا مدفوع دردناک
- برای افرادی که زیاد می نوشند ، زخم یا بواسیر (به دلیل کم آبی و یبوست) غیر معمول نیست.
- افرادی که بیش از حد الکل مصرف می کنند نیز ممکن است در معرض خطر سرطان باشند



**غده گوارشی و غده درون ریز**  
نوشیدن بیش از حد الکل می تواند باعث فعال شدن غیر طبیعی آنزیم های گوارشی تولید شده توسط لوزالمعده شود.

**آسیب التهابی**  
کبد عضوی است که به تجزیه و از بین بردن مواد مضر بدن از جمله الکل کمک می کند. مصرف طولانی مدت الکل در این روند اختلال ایجاد می کند.

## سطح قند

پانکراس به تنظیم میزان استفاده از انسولین و پاسخ بدن به گلوکز کمک می کند.

## سیستم عصبی مرکزی

یکی از ساده ترین راه ها برای درک تأثیر الکل بر بدن ، درک چگونگی تأثیر آن بر سیستم عصبی مرکزی است. تکلم نامرتب یکی از اولین نشانه هایی است که در اثر مصرف بیش از حد نوشیدنی ایجاد می شود.

## علائم ترک الکل شامل موارد زیر است :

- اضطراب
- عصبی بودن
- حالت تهوع
- لرزیدن
- فشار خون بالا
- ضربان قلب نامنظم
- تعریق زیاد
- تشنج ، توهم و هذیان ممکن است در موارد شدید ترک وجود داشته باشد.