



ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК

# АЛКОГОЛЬ

воздействие  
на организм



# падает уровень сахара

Под действием алкоголя падает уровень сахара в крови, потому что питательные вещества не перерабатываются в энергию.





# ПЛОХОЙ СОН

Алкоголь негативно влияет и на сон,  
что замедляет восстановление организма.





# риск смерти от разных болезней

Но самое главное, что доказано: риск смерти от разных болезней, - в частности, от рака, - пропорционально растет с уровнем выпитого спиртного.

**Минимальный уровень опасности равен нулю.**





ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК

# ЛИШНИЙ ВЕС

Наш организм под действием этанола медленнее сжигает калории. Количество выпитого по сути значения не имеет. Печень всегда будет выводить алкоголь в первую очередь, чтобы обезвредить организм, а уже потом приниматься за все остальное. В итоге, выпитое спиртное замедляет сжигание, в том числе, жира, и человек полнеет.

