












СЛИШКОМ МНОГО - ЭТО СКОЛЬКО?

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ)
РЕКОМЕНДУЕТ ИСХОДИТЬ ИЗ СТАНДАРТНОЙ ДОЗЫ (СД)

СТАНДАРТНАЯ ДОЗА АЛКОГОЛЯ (СД)

Это такое количество алкогольного напитка, в котором содержится этиловый спирт в количестве эквивалентном 10 г чистого спирта

 50 мл крепкого напитка (водка, коньяк, виски) 40% об. – 1,6 СД	 200 мл крепкого напитка (водка, коньяк, виски) 40% об. – 6,3 СД	 500 мл крепкого напитка (водка, коньяк, виски) 40% об. – 15,7 СД
 150 мл шампанского 11% об. – 1,3 СД	 100 мл сухого вина 13% об. – 1,0 СД	 750 мл сухого вина 13% об. – 7,7 СД
 150 мл барного коктейля средней крепости 18% об. – 2,1 СД	 100 мл крепленого вина 18% об. – 1,4 СД	 750 мл крепленого вина 18% об. – 10,6 СД
 330 мл легкого пива 4,5% об. – 1,2 СД	 500 мл легкого пива 4,5% об. – 1,8 СД	 500 мл крепкого пива, коктейля в банке 8% об. – 3,1 СД

Как посчитать потребление алкоголя за неделю?

$\frac{\text{стандартных доз в напитке}}{\text{выпивается в день}} \times \frac{\text{выпивается дней в неделю}}{\text{потребление за неделю}} =$

Например:

$\frac{1,8 \text{ СД бутылка пива } 500 \text{ мл}}{\text{стандартных доз в напитке}} \times \frac{3 \text{ бутылки в день}}{\text{выпивается в день}} \times \frac{5 \text{ дней в неделю}}{\text{выпивается дней в неделю}} = 27 \text{ СД в неделю}$
потребление за неделю

Употребление алкоголя с низким риском для здоровья



для мужчин
≤3-4 доз в день или
≤21 дозы в неделю



для женщин
≤2-3 доз в день или
≤14 доз в неделю

Три уровня риска для здоровья при потреблении алкоголя, ВОЗ



* Для расчета стандартных доз используйте следующую формулу: объем тары (литры) x объемный % этилового спирта (мл/100 мл) x 0,789 = количество стандартных доз.