**Актуальный разговор для молодежи «Вред слабоалкогольных напитков»**

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята, мы рады приветствовать вас. Сегодня поговорим о слабоалкогольных напитках. К концу нашей беседы каждый из вас определит для себя полезно их употребление, или нет.

Давайте с вами вместе попробуем сформулировать что такое «слабоалкогольные напитки», (ведущий выслушивает все предложения и обобщает сказанное).

Слабоалкогольный напиток. Для чего он придуман человеком? Чтобы, в первую очередь, человек постоянно был под «небольшим» градусом. Будто и не алкоголь, будто и не вода. Но для организма это страшный яд, потому что постоянно в нем идёт нарушение обмена веществ.

Уже давно существует много мифов о безвредности слабоалкогольных напитков. Давайте попробуем с ними разобраться.

***Миф 1 Слабоалкогольные напитки безвредны.***

Ответ: по мнению врачей-наркологов, употребление слабоалкогольных напитков опасно не столько биохимическим влиянием на организм человека, сколько формированием у него стиля алкогольного поведения, подобного поведению алкоголика. «Легкие алкогольные напитки – это четко входные ворота к серьезному алкогольному поведению», – наиболее опасными в этом отношении являются напитки типа «ром-кола», «джин-тоник» и другое.

***Миф 2 Пиво – это молодёжный напиток.***

Этот миф создали рекламодатели. На кого они рассчитывают? Прежде всего, на обывателя, верящего всем красивым сказкам о доступном ему по цене «напитке». Что же касается красивых картинок с пивом на щитах и коротких рекламных «водевилей» на ТВ, то они, прежде всего, адресованы молодежи, чтобы не потерять клиентуру в ближайшем будущем. В результате на глазах родителей трезвые дети превращаются в пьющую молодежь, а пьющая молодежь в родителей-пьяниц. Пивная субкультура – это начало культуры наркотизма, ведущей к деградации поколений, а в конце концов – к гибели всего народа.

***Миф 3. Алкоголь снимает стресс.***

Снимать стресс или усталость с помощью алкоголя вошло у многих в привычку. Но снять напряжение и расслабиться помогут лишь малые дозы. Обычно выражение «снять стресс» является синонимом слову «напиться».

Принятие весомых доз алкоголя в стрессовом состоянии неизбежно развивается по одному из двух сценариев. При первом усталость усугубляется и настроение падает. Развивается своеобразная депрессия, лишь усиливающая чувство утомления. При втором возникает алкогольная эйфория, тоже заканчивающаяся депрессией. Ни один из сценариев снятия стресса не предусматривает. Снять стресс с помощью алкоголя сложно. Делать это нужно с умом, но в таком состоянии человеку трудно себя контролировать.

***Миф 4. Качественный алкоголь безвреден***

Правильно отдавать предпочтение дорогим известным маркам, но неправильно думать, что на здоровье они не скажутся отрицательно. Дешевый алкоголь не подвергается должному очищению, в нем содержится много сивушных масел, во много раз усиливающих токсическое действие алкоголя. Поэтому его влияние на организм еще хуже.

***Миф 5. Пиво не алкоголь.***

Широко распространенное заблуждение – считать пиво неалкогольным напитком, не наносящим никакого вреда здоровью. Но слабоалкогольный не значит безалкогольный. Небольшое содержание спирта не делает пиво безвредным. Это все-таки не лимонад.

Чрезмерное употребление пива вызывает привыкание, как и любой алкогольный напиток. Недаром в последнее время медики заговорили о таком распространенном явлении, как пивной алкоголизм. Сейчас я предоставляю слово эксперту в области химии.

**Ведущий:** Пожалуйста, посмотрите на экран (Идет презентация слайдов). Как вы видите пиво состоит из:

* Вода – 87 – 92%
* Спирт (этиловый) – 1,5 – 6,5%
* Сахар – 2,7 – 5,3%
* Декстрины (продукты расщепления крахмала) – 2,5 %
* Глицерин – 0,1– 0,3 %
* Органические кислоты – 0,15 – 0,4 %
* Углекислый газ – 0,2– 0,4 %

Пиво – это алкоголь. В пиве содержится этиловый спирт и именно он вызывает зависимость.

Пиво вовсе не так безобидно, как порой кажется. Оно делается из полезного продукта – ячменя. Этот напиток содержит углеводы, белки, жиры и даже витамины. Но микробы брожения в пивном сусле убивают все эти полезные свойства, используя их для собственного роста и размножения.

По наблюдениям немецкого психотерапевта Э. Крепелина 45% его пациентов стали алкоголиками в результате того, что регулярно и много пили пива. Также не забывайте о том, что это очень калорийный напиток. Постоянные потребители пива быстро толстеют.

**Ведущий:** Не так давно на рынке товаров появились и другие слабоалкогольные напитки: коктейли, энергетические напитки. Первый алкогольный энергетик на российском рынке появился в 2002 году. Коктейль **–**напиток из смеси водочных настоек, наливок, виноградных вин, коньяка, рома, соков, фруктов, ягод, сливок, яиц, мёда, мороженого, пищевого льда и др. Обычно коктейли бывают яркими, разноцветными.

Слабоалкогольные напитки это, в первую очередь, этиловый спирт. А негативное влияние на организм человека дает именно он. Ведь, как известно, выпивая одну бутылку 5 % пива мы, тем самым, выпиваем четверть стакана водки. Яркие баночки со слабоалкогольными коктейлями стремительно завоевали витрины ларьков и полки магазинов. У них уже есть преданные поклонники. Как правило, это не очень взыскательные женщины и мужчины, а также «молодая гвардия», быстро «пересевшая» с пепси и колы на банки с коктейлями. Что же это за напитки и чего в них намешано?

**Ведущий:** Все представленные здесь напитки имеют почти идентичный состав, отличаются лишь ароматизаторы, красители, стабилизаторы и консерванты.

Безусловно, все они разрешены, но вот в безвредность их трудно поверить. Даже когда производители утверждают, что используют ароматизаторы «идентичные натуральным»: подразумевается, что их молекулы являются копией природных ароматических веществ, синтезируемых в самих фруктах, ягодах и прочих плодах. На самом деле все гораздо сложнее. Способность красителей, стабилизаторов и консервантов вызывать побочные эффекты известна уже и сейчас. Специалисты считают, что среди синтетических красителей практически нет безвредных веществ. Их дозировку ограничивают, но используют очень широко, в том числе и в коктейлях.

**Пищевые добавки в коктейлях**

**Пищевая добавка Е-211 (бензоат натрия, сорбиновая кислота)**

**Назначение:** консервант (бензоат).

**Происхождение добавки:** синтетическое.

**Потенциально опасна.** В случае превышения рекомендуемой суточной дозы потребления оказывает выраженное токсическое воздействие на печень и почки, провоцирует образование раковых опухолей. Аллерген. При взаимодействии с витамином C (Е300) даже в пределах рекомендуемой суточной дозы может превращаться в бензол - опасный канцероген. Бензоат натрия негативно воздействует на нервную систему человека.

**Пищевая добавка Е-1510 (этиловый спирт, этанол)**

**Назначение:** консервант (спирт).

**Происхождение:** синтетическое.

**Потенциально опасна.** Вещество пагубно воздействует практически на все органы и системы. Особенно опасен продукт для сердечнососудистой системы, для головного мозга, печени, почек. Передозировка вызывает сильнейшее отравление. Может оказывать токсическое и наркозное действие.

**Пищевая добавка Е-1520 (пропиленгликоль)**

**Назначение:** влагоудерживающий агент, структурный смягчитель (гликоль).

**Происхождение:** искусственное.

Продукт Е 1520 **признан нетоксичной и неопасной пищевой добавкой. Но определенные риски все-таки есть.** Например, в концентрации более 1 грамма на литр жидкости пропиленгликоль может нанести серьезный вред. Более того, серьезную опасность несут в себе пары пропиленгликоля. Они могут привести к раздражению дыхательных путей (верхних), а также глазной слизистой оболочки. Попавшее в глаза в концентрированном виде вещество может также вызывать раздражение, и даже конъюнктивит. Проводимые исследования указывают на опасность развития таких заболеваний, как сенная лихорадка, астма, аллергия, экзема при частом и длительном использовании продуктов с эфирами пропилнгликоля.

**Пищевая добавка Е-330 (лимонная кислота)**

**Назначение:** антиоксидант, консервант, стабилизатор цвета (карбоновая кислота).

**Происхождение:** искусственное.

Основной функцией лимонной кислоты является обеспечение организма энергией. Она полностью усваивается и считается безопасной. **Вред связан с употреблением большого количества лимонной кислоты.** Концентрированный раствор может вызвать: ожог пищевода; разрушение эмали зубов, аллергические реакции при попадании на кожу.

Также неудачна гремучая смесь из сахара, алкоголя и углекислого газа. 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.

Прозвучало много негативной информации о составе этих напитков, но ведь люди их покупают. Почему же это происходит? Может все-таки пользы от них больше чем вреда? Как вы считаете, ребята, в чем же польза данных напитков?

(На доске ведущий записывает все ответы участников)

Но не стоит забывать, что есть и отрицательные стороны. Давайте рассмотрим и их.

Основным действующим началом опьянения любого напитка являлся алкоголь – этиловый, или винный, спирт.

Под влиянием спиртных напитков в коре больших полушарий головного мозга вслед за усиливающимся возбуждением наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу низших, так называемых подкорковых отделов мозга. Вот почему опьяневший человек как бы теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению, утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии.

То, что в быту называют опьянением, в сущности, есть не что иное, как острое отравление алкоголем, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Хорошо, если через определенное время организм, освободившийся от яда, постепенно возвращается к нормальному состоянию.

Алкоголь, введенный в организм не сразу выводиться оттуда, и какое-то количество этого вещества продолжает свое вредное действие на органы в течение 1-2 дней, а в некоторых случаях и больше.

Алкоголь вызывает приятное, приподнятое настроение, а это побуждает к повторному употреблению спиртного напитка. В первое время при желании и твердости характера еще можно отказаться от его употребления. В противном случае, под влиянием алкогольной интоксикации воля ослабевает, и человек уже не может противостоять влечению к алкоголю. Под влиянием алкоголя получают простор инстинкты, ослабляется воля и самоконтроль, и нередко люди совершают проступки и ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь.

Подведем итоги нашей беседы. Какой же вред наносят слабоалкогольные напитки?

– Ухудшается память;

– портятся отношения с родителями;

– могут совершить противоправные действия;

– бесплодие у женщин, импотенция у мужчин;

– ранняя смерть;

– мужчины толстеют, у них вырастает грудь.

А Вам есть что добавить?

Надеюсь, что сегодняшняя информация пригодится вам в жизни, и вы сделаете правильный выбор и полностью откажетесь от алкогольных напитков. А альтернативой пусть будет спорт, различные полезные увлечения, хобби и здоровое, правильное питание. Будьте здоровы, успешны и счастливы. До новых встреч!