**Вред алкогольных коктейлей**

В последние годы чрезвычайную популярность приобрели алкогольные коктейли. Их пьют в барах, кафе и ресторанах, приобретают уже готовые напитки в киосках и соответствующих отделах в гипермаркетах. Многие считают, что это стильно, современно, эстетично, ведь они выглядят весьма привлекательно и аппетитно в красивых переливающихся всеми цветами радуги бокалах. Что касается уже готовых напитков, стоят они довольно дешево, особенно по сравнению с другими видами спиртного. Но чем вредны коктейли? Действительно ли их употребление настолько опасно? Разве это не безвредная альтернатива крепкому алкоголю?

**Что мы пьем: состав алкогольных коктейлей**

Найти наиболее распространенные, и удачные рецепты не составляет труда — достаточно лишь потратить несколько минут и набрать соответствующий поисковый запрос. Для приготовления изысканного аперитива в домашних условиях обычно требуется:

* томатный или фруктовый сок;
* ликер (нередко используют Кюрасао, который придает изысканный и необычный голубой оттенок, Гальяно);
* крепкий алкоголь (джин, водка, текила, ром и т.д.);
* вино, пиво или мартини;
* кусочки свежих фруктов и др.

*В итоге даже одна порция выльется в круглую сумму.* Но сейчас речь идет о напитке, приготовленном самостоятельно, когда вы уверены в качестве используемых ингредиентов.

Но что налито в заказанный у бармена бокал? Особенно если это не дорожащее своей репутацией и клиентами кафе, а случайный бар или ночной клуб. Далеко не всегда вы получаете то, за что платите: *многие официанты заменяют дорогое спиртное дешевыми аналогами*, а иногда и откровенным суррогатом. И употребление такого опасного коктейля может не лучшим образом сказаться на здоровье. Даже одна порция способна вызвать все симптомы «классического» похмелья: головную боль, слабость, тошноту, недомогание, заторможенность и т.д.

Аналогична ситуация и с уже готовыми слабоалкогольными напитками (разнообразные «джин-тоники», пиво с вишневым, апельсиновым и другими вкусами и т.д.). Стремясь максимально снизить себестоимость и, соответственно, отпускную цену, *в их производстве используют разнообразные ароматизаторы, вкусовые добавки и второсортный алкоголь.* Однако за счет насыщения подобных напитков углекислым газом опьянение после их употребления наступает очень быстро, что, собственно, и привлекает покупателей.

По большому счету, единичные эпизоды выпивки, конечно, пользы не принесут, но не будет и особого вреда, за исключением недомогания из-за алкогольной интоксикации. Однако систематическое пьянство далеко не лучшим образом сказывается на здоровье.

**Чем опасны алкогольные коктейли**

По мнению наркологов, вред таких слабоалкогольных напитков заключается в следующем:

* кажущаяся безопасность;
* употребление в подростковом и относительно молодом возрасте;
* хроническая интоксикация, причем не только алкоголем, но и другими входящими в состав ингредиентами;
* постепенное незаметное развитие алкогольной зависимости.

**Так ли безобидны слабоалкогольные напитки**

Многие уверены, что вред алкогольных коктейлей сильно преувеличен. Однако такое заблуждение очень опасно. Развитие алкоголизма в последнюю очередь зависит от крепости употребляемых напитков, основную роль играет именно регулярное пьянство. Первый признак формирования зависимости — *постоянный поиск повода выпить*, таким образом стараются подсознательно оправдать свое желание вновь испытать опьянение.

Постепенно человек пьет все больше и не ограничивается только алкогольными коктейлями, а переходит на крепкое спиртное. Пьянство приобретает регулярный характер (до 2–3 раз в неделю), и срыв очередной вечеринки вызывает настоящую досаду, приступ злобы и раздражительности.

Эти симптомы свидетельствуют о *начальной стадии алкогольной зависимости*. На этом этапе человек еще может справиться со своей тягой к спиртному, однако для этого требуется огромное терпение и недюжинная сила воли. Гораздо эффективнее анонимно обратиться к наркологу, который в индивидуальном порядке подберет план терапии и предупреждения дальнейшего прогрессирования алкоголизма.

**Вред алкогольных коктейлей для организма**

Этанол, безусловно, наносит непоправимый вред здоровью. «Под удар» попадают практически все органы и системы. В данном случае спирт всасывается гораздо быстрее из пищеварительного тракта, а его токсичное влияние на организм многократно усиливается. Прежде всего это касается печени. *Алкоголь нарушает липидный обмен*, увеличивая в крови концентрацию атерогенных липидов. Жир откладывается в гепатоцитах, что приводит к постепенной жировой дистрофии печеночной паренхимы и ухудшению фильтрационной функции печени.

Но на стадии стеатоза все изменения носят обратимый характер. Для этого даже не требуется специальной терапии — достаточно просто прекратить пить алкогольные коктейли. Однако при продолжении употребления этих «безвредных» напитков, *высока вероятность прогрессирования патологии изменений до гепатита* и других, более тяжелых заболеваний.

Деструктивные изменения касаются и поджелудочной железы. Постепенно развивается воспалительный процесс, ухудшается ее секреторная функция. Одно из самых распространенных последствий злоупотребления такими напитками — хронический панкреатит.

Вред от алкогольных коктейлей затрагивает и центральную нервную систему, что особенно опасно для молодежи. Уже доказано, что этиловый спирт вызывает дегенеративные изменения в головном мозге, *что сопровождается ухудшением памяти, снижением интеллекта, сложностями в обучении и усвоении новой информации.*

Подросток «выпадает» из прежнего круга общения, ему становится сложно поддерживать социальные контакты из-за сужения кругозора, отсутствия интереса к познанию. Нередко он попадает под влияние молодых людей, ведущих асоциальный образ жизни.