

Ερευνητική εργασία Α' τάξης Εσπερινού ΓΕΛ Πολυγύρου

Με θέμα:

Αλκοολούχα ποτά: Ιστορία και επιδράσεις στη ζωή μας



**Σχολικό Έτος 2012-2013
Α' τετράμηνο**

Πίνακας Περιεχομένων

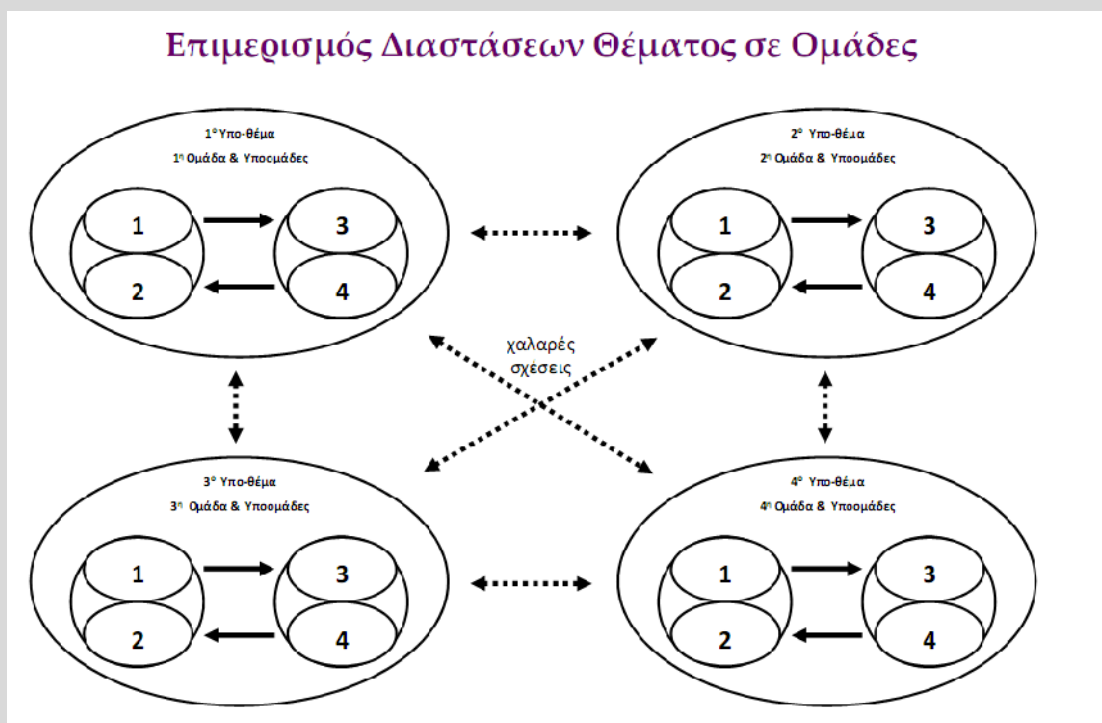
	Σελίδα
Η Ταυτότητα της Ερευνητικής Εργασίας	3
Αλκοόλ: Ορισμός, Προέλευση, ιστορία.....	4
Τα πιο διαδεδομένα είδη αλκοολούχων ποτών	5
• Βότκα	5
• Ουίσκι.....	6
• Ρούμι	7
• Τζιν.....	8
• Τσίπουρο	9
• Κρασί.....	11
Αλκοόλ & Υγεία	14
• Χημεία της μέθης.....	14
• Πρακτικές καταπολέμησης μέθης.....	16
• Θετικές επιπτώσεις:.....	17
• Αρνητικές επιπτώσεις:	23
Επιβλαβείς συνέπειες στον οργανισμό.....	23
Αλκοόλ και νευρικό σύστημα	24
Οι βλαβερές συνέπειες του αλκοόλ (Αναλυτικά – Αλκοολισμός).....	24
Αλκοολισμός: Τοξικές βλάβες του αλκοόλ	26
Αλκοολισμός: Η δράση του αλκοόλ από Ψυχιατρική άποψη.....	27
Αλκοολισμός: Τα αίτια σύμφωνα με την Ψυχανάλυση	29
Ο αλκοολισμός και το σεξ	29
Πώς επιδρά το αλκοόλ στην οδήγηση.....	30
Εγκυμοσύνη και αλκοόλ	36
Συντελεστές Εργασίας	39

Η Ταυτότητα της Ερευνητικής Εργασίας

Φιλοσοφία-Μεθοδολογία-Στόχοι

Με αυτήν την Ερευνητική Εργασία επιχειρείται, να γεφυρωθούν οι διδακτικοί στόχοι της *Χημείας* (Χημεία του Αλκοόλ, παρασκευή ποτών), της *Πληροφορικής* (αναζήτηση στο Διαδίκτυο, χρήση επεξεργαστή κειμένου και χειρισμός πολυμέσων), της *Γλώσσας* (κατανόηση-ερμηνεία περιεχομένου, έκφραση), της *Ιστορίας* (τα αλκοολούχα ποτά στο πέρασμα των αιώνων) των *Ξένων Γλωσσών* (ορολογία, μεταφράσεις), ενώ το επιλεγμένο θέμα περιλαμβάνει σαφώς διάφορα γνωστικά στοιχεία από τον κύκλο «*Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών*» (αλκοόλ και οδήγηση, αλκοόλ και υγεία, αλκοόλ και εγκυμοσύνη). Ταυτόχρονα, είναι ένα θέμα που προκάλεσε το ενδιαφέρον των μαθητών καθώς εμπίπτει στην καθημερινότητά τους και τα βιώματά τους επί του αντικειμένου είναι ποικίλα.

Οι μαθητές της Α' τάξης του Εσπερινού ΓΕΛ Πολυγύρου εργάστηκαν σε μικρές ομάδες και στα μέλη των ομάδων ανατέθηκαν υποθέματα προς αναζήτηση και προβληματισμό, σύμφωνα με το παρακάτω μοντέλο:



Οι μαθητές αξιοποίησαν βιωματικές τους γνώσεις αλλά και πηγές που αναζήτησαν στο διαδίκτυο, σε έντυπες εγκυκλοπαίδειες και λοιπή βιβλιογραφία. Ο «χώρος εργασίας» τους ήταν η σχολική τάξη, το σχολικό εργαστήριο πληροφορικής, το εργαστήριο Φυσικής/Χημείας, αλλά και χώροι εκτός σχολικής μονάδας, ενώ επιτεύχθηκαν χωρίς προβλήματα και σε ικανοποιητικό βαθμό οι στόχοι για «βιωματική», «ομαδο-συνεργατική» και «διερευνητική» διδασκαλία-μάθηση.

Αλκοόλ: Ορισμός, Προέλευση, ιστορία



Ο όρος αλκοόλ προέρχεται από την αραβική λέξη "al kohl". Το αλκοόλ που βρίσκεται στα αλκοολούχα ποτά ονομάζεται αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη και έχει το χημικό τύπο C_2H_5OH . Ο άνθρακας, το υδρογόνο και το οξυγόνο αποτελούν τα μόνα στοιχεία της αιθυλικής αλκοόλης. Αυτή είναι το μόνο είδος αλκοόλης που είναι ασφαλές για ανθρώπινη κατανάλωση, ταξινομείται φαρμακολογικά, ως γενικό καταστατικό και μπορεί να προκαλέσει καταστολή του κεντρικού νευρικού συστήματος. Δεν έχει εξακριβωθεί πότε αρχίζει στην ανθρώπινη ιστορία, η χρήση του αλκοόλ, ούτε η εμφάνιση του μπορεί να συσχετισθεί με την ύπαρξη ορισμένων ιστορικών και κοινωνικών συνθηκών. Η παραγωγή και πώληση οινοπνευματωδών ποτών είναι διαδικασίες ρυθμισμένες με νόμους από τους πρώτους κίβλας πολιτισμούς.

Η ζύμωση του αλκοόλ

Όταν ένα φρούτο σαπίζει, τα σάκχαρα που περιέχουν τα φρούτα, υπόκεινται σε ζύμωση από ζυμομύκητες (μαγιά).

Η ζύμωση αυτή παράγει αλκοόλ, για αυτό και οι "συγγενείς" μας, οι πίθηκοι, φαίνεται πως στην ουσία απολαμβάνουν το ...φρουτοποτό τους!

Είναι λοιπόν λογικό πως το ίδιο έκανε και ο άνθρωπος στα πρώτα του βήματα ως είδος!

Ιστορικά στοιχεία

Ο κώδικας του Χαμουραμί περιείχε διατάξεις που ρύθμιζαν το κανονισμό λειτουργίας των "οίκων οινοποσίας". Οι Σουμέριοι και οι Αιγύπτιοι ιατροί χρησιμοποιούσαν την μύρα και τα κρασί σαν συστατικό στοιχείο των ιατρικών συνταγών. Το νερό, που στους πρώτους γεωργικούς πολιτισμούς ήταν από τα πολυτιμότερα αγαθά, το χρησιμοποιούσαν αρχικά και για να κάνουν σπονδές στις διάφορες λατρευτικές τελετουργίες.



Αργότερα όμως αντικαταστάθηκε από τα γάλα, το μέλι και το κρασί ή τη μύρα. Η εισαγωγή των οινοπνευματωδών ποτών στο τυπικό πολλών θρησκειών συνδέεται με την ιδιότητα τους να φέρνουν τους ιερείς σε μια επιθυμητή κατάσταση έκστασης. Η ιδιότητα αυτή θεωρούνταν αποτέλεσμα της παρουσίας υπερφυσικών πνευμάτων και θεών. Το κόκκινο κρασί, στα πλαίσια των θρησκευτικών του χρήσεων, ταυτίστηκε από την αρχή με το σύμβολο του αίματος της ζωής και με αυτή την πνευματική σημασία πέρασε ως συστατικό στοιχείο στο χριστιανικό μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας. Ανασκαφές στην Μακεδονία αποκάλυψαν ενδείξεις για την παραγωγή κρασιού πριν 6500 χρόνια περίπου.

Το κρασί χρησιμοποιήθηκε από τους αρχαίους Έλληνες στην καθημερινή αλλά και στην θρησκευτική ζωή, με τη λατρεία του θεού του κρασιού, του Διονύσου.

Οι μύθοι και οι μαρτυρίες που σώζονται από τον αρχαιοελληνικό και ρωμαϊκό πολιτισμό αποκαλύπτουν την κοινή σχεδόν πανομοιότητα. Έλληνες φιλόσοφοι ανέφεραν μια χονδροειδή μέθοδο απόσταξης. Ο Διόνυσος ήταν θεός του κρασιού, γιος του Δία και της Σέμελης. Οι περιπέτειες του είναι πολλές. Έτσι σ' ένα μεγάλο του ταξίδι ως την Ινδία που συνοδεύονταν από σάτυρους, άντρες και γυναίκες και κρατούσαν κληματόβεργες χορεύοντας και τραγουδώντας, δίδασκε στους ανθρώπους, που συναντούσε και τον αγαπούσαν πως να καλλιεργούν το αμπέλι και να φτιάχνουν κρασί. Στην αρχαία Ελλάδα ευδοκίμοι έπαιζαν στο σιτάρι, το αμπέλι, η ελιά. Όσοι δεν έτρωγαν ψωμί και δεν έπιναν κρασί, θεωρούνταν βάρβαροι. Ο κύκλωπας Πολύφημος, όντας άγριος, αγνοούσε το κρασί και τρεφόταν μόνο με κρέας και γαλακτοκομικά. Οι πολιτισμένοι έπιναν κρασί, όχι όμως άκρατο. Ο Ησίοδος και ο Πλούταρχος, θεωρούσαν ιδανική την αναλογία νερού και κρασιού 3 προς 1. Ποτά με υψηλή συγκέντρωση οινοπνεύματος παρήχθησαν για πρώτη φορά με τη χρήση της απόσταξης από τους Αλχημιστές. Ως ποτό η μύρα ήταν γνωστή από τους προϊστορικούς ακόμα χρόνους. Παρασκευάζονταν από αλεύρι ή σπόρους δημητριακών, στην Ασσυρία, τη Βαβυλωνία και την Αίγυπτο [5.000 - 2.500 π.Χ.] Στην Αίγυπτο η βιομηχανία της προστατευόταν από τους ίδιους τους Φαραώ. Οι Κινέζοι απέσταξαν ένα ποτό από μύρα ρυζιού γύρω στα 800 π.Χ. ενώ το αράκ αποσταζόταν στις Ανατολικές Ινδίες από καλαμοσάκχαρο και ρύζι. Οι Άραβες ανέπτυξαν μια μέθοδο απόσταξης για την παραγωγή ποτού από κρασί. Η ποτοαπαγόρευση στις ΗΠΑ στη δεκαετία του 1920, ή η απαγόρευση που ισχύει για τους περισσότερους μουσουλμάνους, καθιστούν τη κατανάλωση του οινοπνεύματος αρκετά αμφιλεγόμενο θέμα. Ειδική επιτροπή του Βασιλικού Κολεγίου Ψυχιάτρων της Μ. Βρετανίας επισημαίνει ότι το οινόπνευμα, όπως και οι άλλες ψυχοδραστικές ουσίες, έχουν θεωρηθεί από ορισμένες κυβερνήσεις και κοινωνίες σημαντική απειλή για τη δημόσια τάξη και ηθική, ενώ από άλλες αβλαβής πηγή απόλαυσης.

Κατά το μεσαίωνα ιδρύθηκαν πολλές βιοτεχνίες μύρας στην Ευρώπη και ιδιαίτερα στη Γερμανία, που με τον καιρό εξελίχθηκαν στις σύγχρονες τεράστιες βιομηχανίες με πλατιά κατανάλωση που πολλές φορές επιβάλλονταν κυβερνητικός έλεγχος. Στην Ελλάδα το πρώτο βιοτεχνικό εργαστήριο μύρας ιδρύθηκε το 1864 στην Αθήνα από τον Ι. Φιξ. Αργότερα ιδρύθηκαν και άλλα.

Τα πιο διαδεδομένα είδη αλκοολούχων ποτών

• Βότκα

Η **βότκα** είναι διαφανές ποτό, απόσταγμα δημητριακών (σιταριού, κριθαριού, σίκαλης ή μίγματος) αλλά και άλλων υλών όπως η πατάτα. Η βότκα από σκέτο σιτάρι θεωρείται καλύτερη.

Η λέξη προέρχεται από τη σλαβική λέξη "voda" που σημαίνει "νερό". Βότκα είναι στα ρώσικα το "νεράκι".

Εκτός από τους διάφορους τύπους αρωματικών ουσιών, η βότκα αποτελείται από νερό και οινόπνευμα. Η βότκα έχει συνήθως περιεκτικότητα σε οινόπνευμα που κυμαίνεται από 35% ως 50% vol. Η κλασική ρωσική βότκα έχει περιεκτικότητα 40% vol. Αυτό αναφέρει η έρευνα του Μεντελέγιεφ το 1894. Σύμφωνα με το Μουσείο Βότκας στην Αγία Πετρούπολη, ο Μεντελέγιεφ βρήκε ότι το τέλειο ποσοστό είναι 38%. Βάσει του αμερικανικού ομοσπονδιακού νόμου, η ελάχιστη περιεκτικότητα οινοπνεύματος της βότκας είναι 40% vol., ενώ στην Ευρώπη το ελάχιστο είναι 37,5%.

Η βότκα καταναλώνεται σκέτη, αλλά η αύξηση της δημοτικότητάς της οφείλεται στα κοκτέιλ και άλλα μικτά ποτά, όπως το *Bloody Mary* και το *Martini*.

Οι λαοί στα κράτη της πιθανής προέλευσης της βότκας έχουν ονόματα για τη βότκα με ρίζες που σημαίνουν «κάψιμο». (πολωνικά: **gorzalka**; ουκρανικά: **γορίλκα**, *χορίλκα*, λευκορωσικά: **γαρλίκα**, *χαρέλκα*, λιθουανικά: **degtinė**; λετονικά: **degvīns**, *ντέγκβινς*, σουηδικά: **brännvin**, *μπρένβιν*. Στη Ρωσία το 17ο και 18ο αιώνα **goriashchee vino**).

Εγκυκλοπαίδεια Δομή (Έκδοση 2002-2005)

• Ουίσκι



Ως **ουίσκι** χαρακτηρίζεται ευρεία κατηγορία οινοπνευματωδών ποτών που αποστάζονται από τη ζυμωμένη πολτοποίηση κριθαριού και ωριμάζουν σε ξύλινα βαρέλια. Οι διαφορετικές ποικιλίες παρασκευάζονται από διάφορα δημητριακά, και περιλαμβάνουν: το κριθάρι, τη σίκαλη, τον σίτο, και το καλαμπόκι. Η ονομασία (αγγλ. Whisky αμερ. Whiskey) ετυμολογείται από μια κελτική λέξη η οποία σημαίνει νερό της ζωής και αρχικά αναφερόταν σε όλα τα προϊόντα απόσταξης τα οποία χρησιμοποιούνταν για φαρμακευτικούς σκοπούς.

Παραγωγή και είδη

Το ουίσκι διαφέρει από το συνηθισμένο απόσταγμα σιτηρών, χάρη στη γεύση του, η οποία οφείλεται στην ειδική επεξεργασία των πρώτων υλών. Η περιεκτικότητά του σε αλκοόλ κυμαίνεται από 40% έως 70% κατ' όγκο. Στο εμπόριο κυκλοφορούν διάφοροι τύποι ουίσκι, όπως το σκωτσέζικο, το καναδικό, το αμερικανικό κ.ά., οι οποίοι διακρίνονται ως προς τα χαρακτηριστικά τους, λόγω των διαφορών στον τρόπο παραγωγής, στον τύπο και στο είδος των σιτηρών, καθώς και στην ποιότητα του νερού που χρησιμοποιείται. Πάντως η Μεγάλη Βρετανία, και ιδιαίτερα η Σκωτία, θεωρείται ότι παράγει την καλύτερη ποιότητα ουίσκι. Υπάρχουν δύο βασικές κατηγορίες ουίσκι, το malt (το παρασκεύασμα δεν είναι προϊόν ανάμειξης ή, έστω, προέρχεται μόνο από ανάμειξη προϊόντων του ίδιου αποστακτηρίου) και το blended (ανάμειξη ουίσκι διάφορων αποστακτηρίων). Μια άλλη ουσιαστική διαφορά υπάρχει στα δημητριακά που αποτελούν την πρώτη ύλη: το σκωτσέζικο και τα περισσότερα καναδικά της Ανατολικής Ακτής (Νόβα Σκόσια κ. ά.) που διατήρησαν τη σκωτσέζικη παράδοση παρασκευάζονται αποκλειστικά και μόνο από κριθάρι (scotch), ενώ τα επιλεγόμενα αμερικανικά (bourbon), στα οποία συγκαταλέγονται και αρκετά καναδικά, χρησιμοποιούν διάφορα δημητριακά, όπως σίκαλη, βρώμη κ. ά. Παραγωγή ουίσκι έγινε για πρώτη φορά στην Ιρλανδία, πιθανότατα στα τέλη του 11ου αι., αλλά η πρώτη γραπτή αναφορά υπάρχει σε σκωτσέζικα αρχεία του 1494. Στις αρχές του 18ου αι. άρχισε να παράγεται στον Καναδά και στις Η.Π.Α. Στη διάρκεια του 20ού αι., λόγω του μεγάλου ανταγωνισμού με την καναδική βιομηχανία σκωτσέζικου ουίσκι, η οποία διογκώθηκε την εποχή της Ποτοαπαγόρευσης στις ΗΠΑ, τη δεκαετία του 1930 (όταν στα σύνορα Η.Π.Α. και Καναδά το λαθρεμπόριο ουίσκι ήταν η πιο επικερδής δραστηριότητα), οι Σκωτσέζοι κατόρθωσαν να εξασφαλίσουν προστασία ονομασίας προέλευσης για το ουίσκι scotch.

Εγκυκλοπαίδεια Δομή (Έκδοση 2002-2005)

• Ρούμι

Το ρούμι είναι οινοπνευματώδες ποτό, προϊόν απόσταξης των χυμών του ζαχαροκάλαμου. Κατάγεται από την Ινδία ή την Κίνα, αλλά σήμερα παράγεται κυρίως στα νησιά της Καραϊβικής, όπου καθιερώθηκε αφότου οι Ευρωπαίοι κατακτητές έφεραν το ζαχαροκάλαμο.

Υπάρχουν δύο τύποι: το λευκό ρούμι, βιομηχανικού τύπου, με βάση τη μελάσσα, και το rhum agricole (αγροτικό ρούμι), από τον φρέσκο χυμό των ζαχαροκάλαμων, από τη Μαρτινίκα ή τη Γουαδελούπη.

Τα ρούμι που παράγονται στην Κούβα, στο Πουέρτο Ρίκο, στην Αϊτή και στον Άγιο Δομίνικο ανήκουν στην κατηγορία των "ελαφρών". Αυτά που παράγονται στην Τζαμάικα, στη Μαρτινίκα, στα Μπαρμπάντος, στις Παρθένες Νήσους, θεωρούνται τα "βαριά" ρούμι.

«Γιο χο χο κι ένα μπουκάλι ρούμι»... Οι «Πειρατές της Καραϊβικής» και το hype που δημιουργήθηκε γύρω από την ταινία συνέβαλλαν στην υπενθύμιση ενός παλιού ρεφρέν που, στην πραγματικότητα, δεν είχε ξεχαστεί ποτέ. Το «ποτό των πειρατών» γνωρίζει, τα τελευταία χρόνια, μια συνεχώς αυξανόμενη δημοτικότητα, εν μέρει οφειλόμενη στη μόδα των κοκτέιλ, όπως τα daiquiri και mojito, που έχει εκ νέου εξαπλωθεί στην Ευρώπη.

Εξωτικότερο από τη βότκα, πολύ πιο εύγευστο από το ουίσκι, λιγότερο «ευγενές» από το κρασί αλλά αθώτερο από την τεκίλα, το ρούμι έχει αποκτήσει –τουλάχιστον στο μυαλό των Ευρωπαίων fan του– μια εσάνς Καραϊβικής και μια συνειρμική σχέση τόσο με τη χαλαρή φιλοσοφία ζωής των λαών της όσο και με τον τυχοδιωκτισμό των πειρατών. Έννοιες αντικρουόμενες; Ουσιαστικά όχι τόσο.

Έχοντας ασκήσει τη γοητεία του τόσο στο Βρετανικό Ναυτικό, όσο και στους «αιώνιους εχθρούς» του, και χρησιμοποιηθεί όχι μόνο ως υψηλής αξίας εμπορεύσιμο αγαθό αλλά και ως νόμισμα –όπως τα μπαχαρικά της Ανατολής πριν από αυτό–, καλλιεργήθηκε αρχικά στην Καραϊβική, από την οποία οι πειρατές κάποια στιγμή έφυγαν, το ρούμι όμως έμεινε, με αποτέλεσμα η περιοχή να κατέχει μέχρι σήμερα τα σκήπτρα στην παγκόσμια παραγωγή. Η ιστορική σύνδεση με τον τρόπο ζωής των πειρατών έδωσε τη θέση της στη σύγχρονη φιλοσοφία που οι σημερινοί κάτοικοι ονομάζουν “ruga vida” –σε ελεύθερη μετάφραση, τη χαρά της ξένοιαστης ζωής.

Προϊόν απόσταξης του χυμού του ζαχαροκάλαμου, το ρούμι εμφανίζεται για πρώτη φορά με τη σημερινή του μορφή στην Καραϊβική του 17ου αιώνα –αν και ο πρόδρομός του, το «κρασί από ζάχαρη», όπως το αποκάλεσε ο Μάρκο Πόλο, χρονολογείται από την αρχαιότητα, με την Ινδία και την Κίνα να διεκδικούν την πατρότητα της συνταγής. Η εξάπλωσή του στις αποικίες είναι ταχύτατη, με το πρώτο αποστακτήριο να ιδρύεται το 1664 στο Staten Island και τη δημοτικότητά του να παραμένει στα ύψη ακόμη και μετά την Αμερικανική Επανάσταση.

Η απόφαση που έμελλε να του εξασφαλίσει μια θέση στο hall of fame της ιστορίας των οινοπνευματωδών ελήφθη το 1655, όταν, μετά την κατάκτηση της Τζαμάικα από το Βρετανικό Ναυτικό, το ποτό που συνόδευε το γεύμα των πληρωμάτων αλλάχθηκε από γαλλικό μπράντι σε ρούμι. Το 1740 ο ναύαρχος Edward Vernon, σε μια προσπάθεια να μειώσει την επίδραση του οινοπνεύματος στους ναύτες του, διέταξε την αραίωση του ποτού με νερό. Το μείγμα έμεινε γνωστό ως grog.

Μερικούς αιώνες αργότερα, και ενώ η δημοτικότητα του ποτού των πειρατών είχε αρχίσει να φθίνει, ένας άλλος aficionado ανέλαβε να αποκαταστήσει τη φήμη του. Ο Ernest Hemingway

πέρασε αρκετά χρόνια της ζωής του στην Αβάνα, πίνοντας τα αγαπημένα του κοκτέιλ με βάση το ρούμι: daiquiri στη Floridita και mojito στη Modeguita del Medio. Τα χειρόγραφα του κοσμούν ακόμη τους τοίχους των δύο μπαρ στην παλιά πόλη. Η παραλλαγή του daiquiri που περιέχει διπλή δόση ρούμι ονομάστηκε, προς τιμήν του, Para Doble –το «διπλό του πατερούλη», όπως τον αποκαλούσαν οι Κουβανοί.

Σήμερα, οι γνωστότερες ετικέτες, Havana Club, Bacardi και Captain Morgan διαθέτουν το λεγόμενο λευκό, ήτοι εμφιαλωμένο απευθείας μετά την απόσταξη, και μαύρο, παλαιωμένο, ρούμι, που ωριμάζει από 3 έως 14 χρόνια σε δρύινα βαρέλια. Σε γενικές γραμμές, το λευκό, ή light ρούμι είναι αυτό που χρησιμοποιείται για την παρασκευή κοκτέιλ, ενώ το μαύρο σερβίρεται και καταναλώνεται πιο ευχάριστα σκέτο. Η βραζιλιάνικη Cachaça που αποτελεί τη βάση της Caipirinha είναι, ουσιαστικά, το ίδιο ποτό, ενώ το aguardiente, που παρασκευάζεται στην Κεντρική Αμερική, είναι ρούμι στο οποίο προστίθεται γλυκάνισο και επιπλέον χυμός ζαχαροκάλαμου μετά την απόσταξη. Σε μικρότερες ποσότητες, ρούμι παράγεται επίσης στην Αυστραλία, την Ταϊτή, τις Φιλιππίνες και την Ταϊλάνδη.

• Τζιν

Το τζιν (αγγλ. gin) είναι αλκοολούχο ποτό, ευρύτερα γνωστό ως κύριο συστατικό του τζιν τόνικ καθώς και άλλων κοκτέιλ. Το τζιν έχει ως βάση αποστάγματα κωνοφόρων φυτών (ειδικότερα από τους καρπούς του άρκευθου) και η καταγωγή του ανάγεται στη Δυτική Ευρώπη της εποχής του Μεσαίωνα, όπου αρχικά χρησιμοποιήθηκε ως φάρμακο. Στις μέρες μας αποτελεί μια από τις κυριότερες βάσεις για την παρασκευή διαφόρων μειγμάτων (κοκτέιλ), κατέχοντας ένα σημαντικό ποσοστό στην παγκόσμια αγορά αλκοολούχων ποτών.



Ποικιλίες

Αν και στη μακρόχρονη ιστορία του, το τζιν έχει δεχθεί πολλές παραλλαγές, στις μέρες μας έχουν εδραιωθεί οι ακόλουθες τέσσερις ποικιλίες, οι οποίες και αποτελούν νόμιμο προϊόν εντός της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Οινοπνευματώδη με άρωμα κωνοφόρου

Πρόκειται για την πρωιμότερη επεξεργασία τζιν, η οποία παρασκευάζεται με απόσταξη ενός αρχικού μείγματος βάσης και επαναπόσταξης του με την πρόσμιξη κωνοφόρων, ώστε να εκλυθεί το άρωμά τους. Λόγω της μεθόδου απόσταξης σε καζάνι ο οινοπνευματικός βαθμός είναι σχετικά χαμηλός (περ. 68%) και αποθηκεύεται συχνά σε ξύλινα βαρέλια ώστε να ωριμάσουν τα αρώματά του. Το λεγόμενο ολλανδικό τζιν (ή τζινέβρα) είναι το πιο γνωστό προϊόν αυτής της κατηγορίας.

Αποσταγμένο τζιν

Το αποσταγμένο τζιν παρασκευάζεται αποκλειστικά με επαναπόσταξη αιθυλικής αλκοόλης, η οποία παράγεται από φυτικά προϊόντα και έχει υψηλό οινοπνευματικό βαθμό (τουλάχιστον 96%)· στο μείγμα προστίθενται καρποί άρκευθου και άλλων βοτάνων, με την προϋπόθεση ότι ο άρκευθος επικρατεί των άλλων αρωμάτων. Το προϊόν απλής προσθήκης αιθέριου ελαίου ή αρωμάτων σε αλκοολική βάση δεν θεωρείται αποσταγμένο τζιν.

Λονδρέζικο τζιν

Ο τύπος αυτός παρασκευάζεται αποκλειστικά από αιθυλική αλκοόλης φυτικής προέλευσης, το ποσοστό μεθανόλης της οποίας δεν πρέπει να ξεπερνά τα 5 γρ. ανά εκτόλιτρο καθαρού οινοπνεύματος (οινοπνευματικός βαθμός 100%). Το άρωμά του εξάγεται με την επαναπόσταξη της αιθυλικής αλκοόλης, στην οποία προστίθενται βότανα και καρποί κωνοφόρων, το τελικό προϊόν της οποίας θα πρέπει να έχει οινοπνευματικό βαθμό σε ποσοστό τουλάχιστον 70%. Το λονδρέζικο τζιν δεν πρέπει επίσης να περιέχει γλυκαντικούς παράγοντες άνω του 0,1 γρ. ανά λίτρο, χρωστικές ή άλλα συστατικά εκτός από νερό. Συχνά επονομάζεται και *ξηρό τζιν*.

Τζιν

Το σκέτο τζιν παράγεται με τον τεχνητό αρωματισμό καθαρού οινοπνεύματος, χωρίς τη διεργασία επαναπόσταξης, χρησιμοποιώντας αιθέρια έλαια ή άλλες αρωματικές ύλες. Θεωρείται η χαμηλότερη ποιότητα τζιν.

Ο ελάχιστος οινοπνευματικός βαθμός για το εμφιαλωμένο τζιν είναι 37,5% στην Ε.Ε. και 40% στις ΗΠΑ.

Άλλοι τύποι τζιν ορίζονται από τη γεωγραφική τους καταγωγή (η οποία ενέχει και νομικό έρεισμα), όπως το Τζιν Πλύμουθ, η Μποροβίτσκα Σλοβακίας, το Μπρίνιεβεκ Σλοβενίας κ.ο.κ. Κάποιοι άλλοι τύποι, τέλος, περιγράφονται κατά ορισμένα πολιτισμικά πρότυπα, χωρίς ωστόσο να έχουν νομική υπόσταση (π.χ. sloe gin, Wacholder, Old Tom gin - Σ.τ.Μ. πρόκειται στην ουσία για τοπικά προϊόντα, τα οποία συχνά παρασκευάζονται κατ' οίκον, κατ' αναλογία του ελληνικού *κερασό*).

• Τσίπουρο

Το τσίπουρο είναι ένα ελληνικό αλκοολούχο ποτό το οποίο ξεκίνησε την πορεία του πριν από επτά περίπου αιώνες στα μοναστήρια του Αγίου Όρους. Η Τσικουδιά ή Ρακή στην Κρήτη είναι κάτι ανάλογο, ωστόσο η κυριότερη διαφορά του είναι ότι η τσικουδιά είναι προϊόν μονής απόσταξης. Το τσίπουρο έχει τις περισσότερες φορές 36 με 45 αλκοολικούς βαθμούς.

Η παραγωγή του τσίπουρου χάνεται μέσα στο βάθος του χρόνου, λέγεται όμως πως ξεκίνησε τον 14ο αιώνα στο Άγιο Όρος από μοναχούς που διαβιούσαν εκεί. Με τα χρόνια εξαπλώθηκε σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας, κυρίως στη Μακεδονία, την Ήπειρο, τη Θεσσαλία και τη Κρήτη.

Μέχρι τις τελευταίες δεκαετίες του 20ου αιώνα η παραγωγή τσίπουρου γινόταν αποκλειστικά "κατ' οίκον", δεν υπήρχε δηλαδή μαζική βιομηχανική παραγωγή. Από παλιά, ένα άχρωμο αλκοολούχο ποτό παράγεται και πίνεται κάθε χρόνο σε ολόκληρη τη Μεσόγειο. Είναι γνωστό με διάφορα ονόματα: τσίπουρο, αράκ, γκράππα. Αποστάζεται από τα παραπροϊόντα του κρασιού, σαν ο άνθρωπος να θέλησε να εκμεταλλευτεί όσο το δυνατόν περισσότερο το δώρο των θεών, το αμπέλι.

Τσίπουρο ονομάζεται στην Ελλάδα το απόσταγμα από στέμφυλα. Παράδοση στην παραγωγή τσίπουρου έχουν η Μακεδονία, η Κρήτη, η Θεσσαλία, και η Ήπειρος.

Πρώτη ύλη για την παραγωγή αποστάγματος είναι τα στέμφυλα, δηλαδή η μάζα που απομένει μετά την συμπίεση του σταφυλοπολτού, με σκοπό την παραγωγή κρασιού. Αυτή η μάζα αποτελείται από τους φλοιούς των σταφυλιών, τα γίγαρτα (κουκούτσια) ενώ περικλείει και κάποιο ποσοστό αζύμωτου γλεύκους (μούστου), γλεύκους σε ζύμωση ή και πλήρους ζυμωμένου γλεύκους (κρασιού). Γενικά, τα γίγαρτα αποτελούν το 3-6%, η φλούδα το 6-9% και η σάρκα το 75-85% αυτής της μάζας. Η σάρκα του σταφυλιού αποτελείται κατά 0,5% από στερεά συστατικά. Τα στέμφυλα,

για να δώσουν αλκοολούχο απόσταγμα, θα πρέπει αφενός να μην έχουν αποστραγγιστεί εντελώς και αφετέρου να έχουν υποστεί αλκοολική ζύμωση, ώστε τα σάκχαρα του εναπομένου μούστου να μετατραπούν σε αλκοόλη. Το τσίπουρο μπορεί να παραχθεί από στέμφυλα που είναι ζυμωμένα και προέρχονται από ερυθρή οινοποίηση με μικρότερη ή μεγαλύτερη ποσότητα κρασιού. Ακόμη, μπορούν να χρησιμοποιηθούν και στέμφυλα που ζυμώνονται ξεχωριστά, από τον κύριο όγκο του γλεύκους, τα οποία προέρχονται από λευκά σταφύλια, αλλά και από ερυθρά σταφύλια, τα οποία έχουν χρησιμοποιηθεί για την παραγωγή ροζέ ή λευκού κρασιού με απευθείας συμπίεση.

Πρώτη ενέργεια για την παραγωγή αποστάγματος από λευκά αζύμωτα στέμφυλα είναι η ζύμωσή τους. Η ζύμωση διαρκεί περίπου 30 ημέρες, όταν τα στέμφυλα ζυμώνονται μόνα τους, και πολύ λιγότερο όταν ζυμώνονται μαζί με το μούστο. Κατά την πρώτη απόσταξη παίρνουμε ένα απόσταγμα (σούμα) που αποτελεί το 15 με 20% του αρχικού όγκου. Μετά το τέλος της απόσταξης, το υπόλειμμα απορρίπτεται. Στη δεύτερη απόσταξη γεμίζουμε τον άμβυκα (καζάνι) κατά 80-90% με σούμα. Πολλές φορές, το προϊόν που λαμβάνεται από την πρώτη απόσταξη καταναλώνεται χωρίς να υποστεί δεύτερη απόσταξη. Το διπλοαποσταγμένο τσίπουρο, όμως, είναι καθαρότερο και λεπτότερο σε άρωμα και γεύση.

Στη δεύτερη απόσταξη είναι δυνατόν να προσθέσουμε αρωματικές πρώτες ύλες όπως γλυκάνισο, μάραθο, γαρύφαλλο, μοσχοκάρυδο και μαστίχα. Μετά τη δεύτερη απόσταξη αφαιρούμε το πρώτο 0,5 με 1 λίτρο. Έχει μεγάλο αλκοολικό βαθμό και αποτελεί την «κεφαλή». Κατόπιν συλλέγουμε την «καρδιά» η οποία αντιπροσωπεύει το 50% του αρχικού όγκου. Είναι το κλάσμα που περιέχει τα επιθυμητά συστατικά και το οποίο, αφού αραιωθεί για να επιτύχουμε τους επιθυμητούς αλκοολικούς βαθμούς, θα δοθεί στην κατανάλωση ως τσίπουρο. Το υπόλοιπο, την «ουρά», το συλλέγουμε και το τοποθετούμε στα στέμφυλα ή στη σούμα για να γίνει νέα απόσταξη. Καλός αλκοολικός βαθμός θεωρείται αυτός των 38-45% κατ' όγκο.

Η παρακολούθηση της απόσταξης θέλει μεγάλη προσοχή. Η θέρμανση του άμβυκα μπορεί να γίνει με ξύλα, κάρβουνο ή υγραέριο. Στην περίπτωση ξύλων ή κάρβουνου, η θέρμανση ρυθμίζεται ανάλογα με την τροφοδοσία και με την παροχή αέρα, ανοίγοντας ή κλείνοντας την πόρτα που βρίσκεται κάτω από την εστία. Οι ατμοί νερού, αλκοόλης και άλλων πτητικών συστατικών θα κατευθυνθούν προς τον ψυκτήρα και θα παραληφθούν ως απόσταγμα.

Ο σύγχρονος τρόπος παρασκευής τσίπουρου από βιομηχανικές μονάδες γίνεται με τη μέθοδο της κλασματικής απόσταξης -ασυνεχούς απόσταξης κυρίως-, όπου χρησιμοποιούνται υψηλής ποιότητας κατασκευής ατμοκάψανα, πλήρως ηλεκτρονικά ρυθμιζόμενα και ελεγχόμενα. Αυτό επιτρέπει την παρασκευή ενός πολλαπλά αποσταγμένου προϊόντος υψηλής ποιότητας, μειώνοντας τις ανεπιθύμητες ουσίες της απόσταξης στο ελάχιστο και επιτρέποντας στον παραγωγό να κάνει την επιθυμητή ανάμειξη μεταξύ κεφαλών, καρδιάς και ουρών.

Από τα τέλη του Οκτώβρη έως τα μέσα του Δεκέμβρη σε όλη την Ελλάδα «βράζει» ο τόπος. Παραδοσιακά καζάνια ετοιμάζουν το «αγιονέρι», με αποκορύφωμα τις διάφορες γιορτές τσίπουρου σε πολλές περιοχές (Μακεδονία, Ήπειρο), οι οποίες συνοδεύονται με παραδοσιακά γλέντια. Η πώληση αποσταγμάτων για απ' ευθείας κατανάλωση ήταν απαγορευμένη μέχρι το 1988. Μόνο οι αμπελουργοί σε ορισμένες περιοχές είχαν το δικαίωμα να αποστάζουν και να εμπορεύονται, σε τοπικό επίπεδο, τα στέμφυλα, ενώ επιτρεπόταν και η πώληση του αποστάγματος σε εταιρείες παραγωγής οινοπνεύματος. Σήμερα, με την ψήφιση νόμου από το 1988 για την παραγωγή αποστάγματος στέμφυλων, επιτρέπεται η παραγωγή και διάθεση τσίπουρου σε όλη την Ελλάδα μόνο με ειδική άδεια. Το τσίπουρο αυτό φορολογείται, ενώ η διάθεση του μη εμφιαλωμένου (χύμα) αποστάγματος απαγορεύεται.

Παρασκευή

Το τσίπουρο παρασκευάζεται με την απόσταξη *στέμφυλων* (ή *στράφυλα* ή *τσίπουρα*) δηλαδή από τα *ράκη* (υπολείμματα) των σταφυλιών που μένουν μετά το πάτημα και την εξαγωγή του μούστου για την παραγωγή κρασιού. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν τόσο λευκά όσο και κόκκινα σταφύλια. Κατά την απόσταξη προστίθενται συνήθως στον αποστακτήρα, εκτός από τα στέμφυλα, διάφορες αρωματικές ουσίες, όπως γλυκάνισος, μάραθος κ.ά. ή στην Κρήτη φύλλα καρυδιάς. Ο γλυκάνισος είναι η αιτία του "ασπρίσματος" του τσίπουρου όταν προστίθεται νερό ή πάγος. Συχνά το τσίπουρο αποστάζεται και δεύτερη φορά, αφού έτσι βελτιώνεται η ποιότητά του.

• Κρασί

Παρασκευή



Η παρασκευή σπιτικού κρασιού είναι σε γενικές γραμμές μία απλή διαδικασία, υπάρχουν όμως και πολλά μικρά μυστικά, που εξασφαλίζουν εύγευστο και καλής ποιότητας κρασί, φτιαγμένο με τα... χεράκια σας.

Τη... «συνταγή» μας δίνει ο χημικός - οινολόγος κ. Γιάννης Φλεριανός. Έμφαση, όπως μας συμβουλεύει, πρέπει να δίνεται σε κάθε στάδιο παραγωγής του κρασιού, από την επιλογή του μούστου και του δοχείου φύλαξης, μέχρι την οινοποίηση και την εμφιάλωση.

«Ιδιαίτερα τη φετινή σεζόν και λόγω της ζέστης που είχαμε, χρειάζεται να δοθεί μεγάλη προσοχή στην αποστείρωση, τη θείωση όπως λέγεται, με τη χρήση Μεταμπισουλφίτ. Από την πολλή ζέστη έχουν αναπτυχθεί μικροοργανισμοί στα αμπέλια και τα σταφύλια είναι αρκετά ταλαιπωρημένα, έχουν σταφιδιάσει, όπως λέμε πολύ απλά».



Επιλογή βαρελιού.

Το είδος του βαρελιού επηρεάζει την τελική γεύση

Η τελική γεύση του κρασιού επηρεάζεται σημαντικά από το δοχείο μέσα στο οποίο ο μούστος θα υποστεί τη διαδικασία της ζύμωσης.

Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε ένα παραδοσιακό βαρέλι από ξύλο δρυός, ένα πλαστικό δοχείο τροφίμων και ένα ανοξειδωτο δοχείο με πλωτό ή πνευματικό καπάκι (κινητή οροφή).

Αν και τα ξύλινα βαρέλια προτιμώνται παραδοσιακά, ωστόσο πλένονται δύσκολα (γιατί οι πόροι τους απορροφούν κρασί), είναι βαριά και όταν είναι παλιά αναδύουν άσχημες μυρωδιές σάπιου ξύλου. Τότε λέμε πως μυρίζει δούγα, δηλαδή μούχλα.

Όταν όμως το ξύλινο βαρέλι είναι καινούργιο, μπορεί να προσδώσει στο κρασί τα αρώματά του κάνοντάς το εξαιρετικό. Για ένα δρύινο βαρέλι 50, 80 και 100 λίτρων θα χρειαστεί να πληρώσετε γύρω στα 85, 110 και 140 ευρώ αντίστοιχα.

Τα πλαστικά δοχεία έχουν αρκετά «συν», αφού είναι οικονομικά, ελαφριά και πλένονται εύκολα. Ωστόσο, δεν είναι όμορφα και επίσης δεν είναι κατάλληλα για μακρόχρονη παραμονή του κρασιού. Με 30 και 40 ευρώ μπορείτε να αποκτήσετε ένα πλαστικό δοχείο χωρητικότητας 50 και 100 λίτρων.

Τα ανοξειδωτα δοχεία μάς προτείνει ως την καλύτερη επιλογή ο χημικός - οινολόγος Γιάννης Φλεριανός. Καθαρίζονται εύκολα, είναι ελαφριά και επομένως εύκολα στον χειρισμό.

Επιπλέον, ο ανοξειδωτος χάλυβας είναι ένα απόλυτα αδρανές υλικό, που βοηθά στη διατήρηση των γεύσεων των νωπών σταφυλιών, καθώς αυτά μετατρέπονται σε κρασί.

Στα δοχεία που έχουν πλωτό καπάκι (δηλαδή καπάκι που επιπλέει στην επιφάνεια του κρασιού) βάζουμε γύρω στο περιθώριό τους παραφινέλαιο, που σφραγίζει την επιφάνειά του σε όλη τη διαδικασία παραγωγής.

Στο πνευματικό καπάκι, αντί να βάλουμε παραφινέλαιο, υπάρχει μία σαμπρέλα, που φουσκώνει - ξεφουσκώνει και έτσι μπορεί να αφήσει το δοχείο ανοικτό όσο ο μούστος «βράζει» (ζυμώνεται) ή να το σφραγίσει αεροστεγώς, αφήνοντας έξω τον χειρότερο εχθρό του νεαρού κρασιού, τον αέρα.

Για τα λευκά κρασιά προτιμώνται τα ανοξειδωτα δοχεία και για τα κόκκινα τα ξύλινα βαρέλια. Στο εμπόριο κυκλοφορεί και καλλιεργημένο τρίμμα από δρυ, που εισάγεται από Γαλλία, Ιταλία και Γερμανία και χρησιμοποιείται στα ανοξειδωτα δοχεία για να δώσει στο κρασί άρωμα και γεύση αντίστοιχη με αυτή που θα έπαιρνε αν παραγόταν και φυλασσόταν σε δρύινο βαρέλι. Ένα σακουλάκι των 2 ευρώ αρκεί για 100 κιλά κρασί.

Τα πλαστικά και ανοξειδωτα δοχεία πλένονται εύκολα με ζεστό νερό και σόδα φαγητού. Ενώ, για να καθαρίσετε ένα «ξινισμένο» ξύλινο βαρέλι, ίσως χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε καυστική ποτάσα.

Το ξύλινο βαρέλι θα πρέπει ακόμη να στραγγίξει 1-2 μέρες μετά το πλύσιμο και καλό είναι να του βάλετε μέσα λίγο «Metabisulfite» σαν αλάτι.

Ο χώρος που θα τοποθετήσετε το δοχείο με τον μούστο πρέπει να είναι κρύος, καθαρός και απαλλαγμένος από μυρωδιές, καθώς αυτό δεν κλείνει εντελώς στη φάση του βρασμού. Φροντίστε να μη βρίσκεται κοντά στον καυστήρα ή τη δεξαμενή πετρελαίου και γενικά σε προϊόντα με έντονη οσμή.

Το υπόγειο του σπιτιού είναι ένας κατάλληλος χώρος, εφόσον βέβαια πληροί τις παραπάνω προϋποθέσεις.

Η ιδανική θερμοκρασία είναι κάτω από τους 20ο C, γι αυτό και κάποιοι τοποθετούν στον χώρο κλιματιστικό.

Συμβουλές

Ο «βρασμός» του μούστου, η εμφιάλωση και η σωστή αποθήκευση.

Για να φτιάξετε λευκό κρασί, θα πρέπει να διαχωρίσετε τον μούστο από τα στέμφυλα αμέσως μετά το πάτημα των σταφυλιών.

Για την παραγωγή κόκκινου κρασιού όμως, ο μούστος θα πρέπει να παραμείνει με τις φλούδες των σταφυλιών για 2-4 ημέρες, προκειμένου να πάρει κόκκινο χρώμα και αυτό γιατί ακόμη και οι κόκκινες ρώγες έχουν λευκό χυμό. Το κόκκινο χρώμα προέρχεται από τη φλούδα.

Είναι πολύ βασικό να μη γεμίσετε το βαρέλι μέχρι επάνω με μούστο, καθώς κατά τη διάρκεια της ζύμωσης, ο μούστος φουσκώνει και μπορεί να ξεχειλίσει.

Για αποστείρωση (θείωση) ρίξτε στο βαρέλι με τον μούστο «Metabisulfite» σε αναλογία 10-15 γραμμάρια ανά 100 κιλά μούστου ή 15-20 γραμμάρια ανά 100 κιλά σταφυλιού. Η ουσία αυτή προστατεύει τον μούστο από τον αέρα και επιτρέπει την ανάπτυξη και τον βρασμό με τις «καλές» ζύμες.

Κατά τη διάρκεια της ζύμωσης, μπορείτε να ανακατέψετε με ένα καθαρό ξύλο μόνο λίγο στην αρχή αν αργεί ή λίγο στο τέλος για να βοηθήσετε τον μούστο να «βράσει» πιο γρήγορα.

Η μέτρηση της οξύτητας του μούστου (γράδο) γίνεται από τον χημικό. Κάποιοι, προκειμένου να βεβαιωθούν ότι ο «βρασμός» έχει τελειώσει, συνηθίζουν να ανάβουν ένα σπύρτο στο άνοιγμα του βαρελιού και αν αυτό σβήσει, τότε καταλαβαίνουν πως βράζει ακόμη. Αν και αρκετά διαδεδομένη αυτή η μέθοδος, πιο σωστό είναι να συμβουλευτείτε κάποιο χημικό.

Πριν σφραγίσετε το δοχείο, μπορείτε να προσθέσετε «Metabisulfite». Αν υπάρχει μία μικρή αντλία, καλό είναι να κάνετε «απολάσπωση», ώστε να απομακρυνθεί η λάσπη που σχηματίζουν τα κομματάκια της σάρκας του σταφυλιού, από το μούστο.

Για την παρασκευή ρετσίνας αρκεί να προσθέσετε, είτε στη φάση του βρασμού, είτε στο φρέσκο κρασί, 10 γραμμάρια ρετσίνα για κάθε 100 κιλά μούστου. Η εμφιάλωση του κρασιού γίνεται κατά τον Μάρτιο, ενώ τον Μάιο καλό είναι να δει το κρασί σας ο οινολόγος μήπως θέλει κάποια διόρθωση όσον αφορά στα οξέα και το θειώδες (Metabisulfite).

Για την προστασία του νεαρού κρασιού από τον αέρα, προσθέστε παραφινέλαιο για τρόφιμα.

Το παραφινέλαιο είναι αδρανές και δεν διαλύεται, με αποτέλεσμα να δημιουργεί πάνω στο κρασί μία προστατευτική κρούστα. Ρίξτε τόσο ώστε να σχηματιστεί ένα στρώμα 2 περίπου χιλιοστών. Αν το κρασί σας βρίσκεται σε βαρέλι, που έχει μεγαλύτερη διάμετρο στη μέση, η ποσότητα του παραφινέλαιου πρέπει να είναι αρκετή ώστε να καλύψει όλη την ελεύθερη επιφάνεια του κρασιού, η οποία θα μεγαλώνει, καθώς η στάθμη θα κατεβαίνει.

Τα σπιτικά κρασιά, λόγω του τρόπου παρασκευής τους, «γερνάνε» και δεν ενδείκνυται να καταναλώνονται ύστερα από χρόνια.

Ωστόσο, τα κόκκινα κρασιά έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής από τα λευκά, αφού η παραμονή του μούστου με τα φλούδια, εκτός από το χρώμα, προσδίδει και αντοχή στον χρόνο.

Η επίβλεψη της παραγωγής του σπιτικού κρασιού από τον οινολόγο κατά τα διάφορα στάδια αυξάνει τις πιθανότητες για καλό κρασί και διασφαλίζει το αποτέλεσμα.

Πολλές οι ποικιλίες, «Κλειδί» η επιλογή του μούστου

Οι ποικιλίες σταφυλιού σαββατιανό (της Αττικής) και ροδίτης (της Πελοποννήσου) είναι δύο εξαιρετικές επιλογές για την παρασκευή λευκού κρασιού. Αν και η φλούδα του Ροδίτη έχει ροζέ χρώμα, ωστόσο από αυτόν παράγεται λευκό κρασί. Οι λάτρεις του κόκκινου κρασιού μπορούν να επιλέξουν μεταξύ των ποικιλιών Αϊγιωργίτικου Νεμέας, Ξυνόμαυρου Βορείου Ελλάδος, Μερλό και Καμπερνέ.

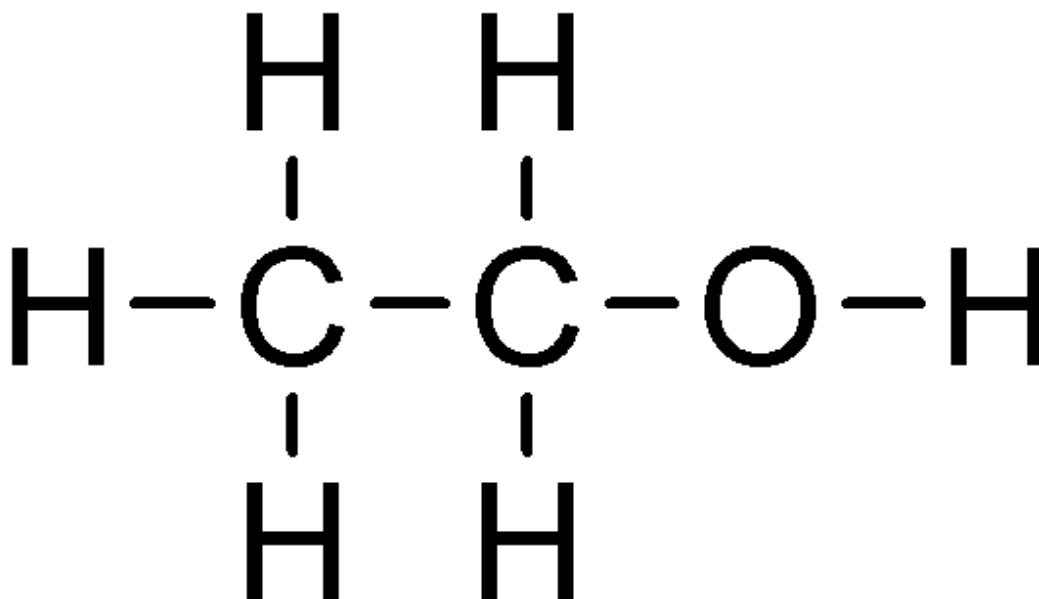
Τα υγιή σταφύλια δίνουν το καλό κρασί, γι αυτό και είναι πολύ σημαντικό να βρείτε το κατάλληλο σταφύλι ή τον κατάλληλο μούστο. Δώστε έμφαση στη φυσική κατάσταση των σταφυλιών. Προσέξτε να μην είναι σάπια και επίσης να μην έχουν προσβληθεί από την ασθένεια «στάχτωμα» κατά την οποία οι ρώγες μαυρίζουν.

Αλκοόλ & Υγεία

Πριν αναζητήσουμε τις θετικές και αρνητικές επιδράσεις του αλκοόλ στη ζωή μας, θεωρούμε χρήσιμο να εξετάσουμε, από ιατρική και χημική σκοπιά, τι εννοούμε με τον όρο «αλκοόλ» και τι συμβαίνει στο σώμα μας όταν καταναλώνουμε αλκοολούχα ποτά. Ας ασχοληθούμε λοιπόν με την:

• Χημεία της μέθης

Το αλκοόλ το οποίο βρίσκεται στα αλκοολούχα ποτά ονομάζεται αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη. Η αιθανόλη είναι μια αλκανόλη, δηλαδή άκυκλη κορεσμένη μονοαλκοόλη, με ευθεία ανθρακική αλυσίδα και σύντομο συντακτικό τύπο C_2H_5OH ή λίγο πιο αναλυτικά CH_3CH_2OH . Οι τύποι αυτοί δείχνουν ότι το μόριο της αιθανόλης αποτελείται από μια αιθυλομάδα και μια υδροξυλομάδα. Ο χημικός τύπος της είναι C_2H_6O και έχει ένα ισομερές θέσης, το διμεθυλαιθέρα.



Η αιθυλική αλκοόλη είναι το μόνο είδος αλκοόλης που είναι ασφαλές για την ανθρώπινη κατανάλωση. Η αιθυλική αλκοόλη ταξινομείται φαρμακολογικά ως γενικό κατασταλτικό το οποίο έχει τη δυνατότητα να προκαλέσει μια γενική, μη επιλεκτική και αναστρέψιμη καταστολή του κεντρικού νευρικού συστήματος. (Κωνσταντίνου Α. Χατζηχρήστου 1989).

Η αιθανόλη καταναλώνεται με την μορφή οινοπνευματωδών ποτών για λόγους ευφορίας. Η περιεκτικότητα των οινοπνευματωδών σε αιθανόλη εκφράζεται σε όγκους επί τοις εκατό ή σε

βαθμούς proof που είναι διπλάσιοι της περιεκτικότητας κατ' όγκον. Το οινόπνευμα απαντάται εκτός από τα οινοπνευματώδη και σε άλλα προϊόντα, συχνά σε πολύ υψηλές συγκεντρώσεις (50-99%) όπως αρώματα και αντισηπτικά, ουσίες που ευθύνονται για δηλητηρίαση από οινόπνευμα σε παιδιά. Το αλκοόλ απορροφάται ταχέως από ολόκληρο το γαστρεντερικό σωλήνα και επειδή είναι ήδη σε υγρή μορφή δεν έχει την ανάγκη να διαλυθεί στο στομάχι. Εξάλλου επειδή είναι ένα μικρό λιποδιαλυτό μόριο διεισδύει εύκολα στις μεμβράνες του σώματος, παρουσιάζει ίση κατανομή σε όλα τα υγρά του σώματος και σε όλους τους ιστούς συμπεριλαμβανομένων και αυτών του εγκεφάλου. Αν εξατμιστεί μπορεί να απορροφηθεί σχεδόν αμέσως από τους πνεύμονες άρα και από τον εγκέφαλο και να προκαλέσει αιφνίδια καταστολή των κέντρων ελέγχου του αναπνευστικού συστήματος. Ο ρυθμός απορρόφησης της αιθυλικής αλκοόλης από τον οργανισμό είναι μεταβλητός από άτομο σε άτομο και ανάλογα με τις συνθήκες κατανάλωσης (άδειο ή γεμάτο στομάχι ,κ.α.). Επηρεάζεται επίσης από το είδος του ποτού και τη συγκέντρωσή του σε οινόπνευμα. Μέγιστα επίπεδα στο αίμα παρατηρούνται μετά από 30-60 λεπτά, από τη λήψη με άδειο στομάχι . Η αλκοόλη επίσης διαχέεται σε όλους τους μύες του σώματος. Είναι χαρακτηριστικό ότι ένα παχύ και μυώδες άτομο παρουσιάζει συνήθως χαμηλότερα επίπεδα αλκοόλης στο αίμα από ένα αδύνατο άτομο. Επίσης ενδιαφέρον είναι ότι όσο μεγαλύτερος ο όγκος του σώματος τόσο μεγαλύτερη είναι η διάρκεια της τοξικότητας από την κατανάλωση της αλκοόλης. Για δεδομένη δόση οινοπνεύματος, οι γυναίκες εμφανίζουν μεγαλύτερη συγκέντρωση αιθανόλης στο αίμα, ίσως λόγω λιγότερο έντονου φαινομένου πρώτης διόδου από το ήπαρ και λόγω μειωμένης δραστηριότητας της αλκοολικής δευδρογονάσης στον γαστρικό βλεννογόνο. Τέλος πρέπει να σημειωθεί ότι το αλκοόλ κατανέμεται και στο έμβρυο και μπορεί να δημιουργήσει το αλκοολικό εμβρυακό σύνδρομο. Η μελέτη του μεταβολισμού της αιθανόλης είναι άκρως σημαντική για την κατανόηση των βιοχημικών, κλινικών και παθολογικών παραμέτρων του αλκοολισμού. Από την ποσότητα της αλκοόλης που καταναλώνει το άτομο το 80% μεταβολίζεται στο ήπαρ, 10% αποβάλλεται από την εκπνοή και την ούρηση και το υπόλοιπο μεταβολίζεται σε άλλα σημεία του σώματος.

Η αιθανόλη μεταβολίζεται κυρίως στο ήπαρ ενώ λιγότερο από 10% αποβάλλεται αναλλοίωτη από τους πνεύμονες, νεφρούς, δέρμα και κόπρανα και διαχέεται σε όλα τα υγρά του σώματος, ενώ διαπερνά τον αιματοεγκεφαλικό φραγμό και τον πλακούντα.

Στον μεταβολισμό της συμμετέχουν τρία ενζυμικά συστήματα: η αλκοολική δευδρογονάση, το μικροσωμιακό οξειδωτικό σύστημα της αιθανόλης και η καταλάση. Η αλκοολική αφυδρογονάση είναι το σημαντικότερο από τα τρία ένζυμα. Η ακεταλδεύδη που παράγεται διά της οδού αυτής είναι από τους βασικούς υπεύθυνους των τοξικών επιδράσεων του οινοπνεύματος. Η ταυτόχρονη αύξηση του λόγου NADH / NAD⁺ μπορεί να έχει ως συνέπεια την αναστολή διαδικασιών που απαιτούν NAD⁺, όπως η νεογλυκογένεση. Το τελικό προϊόν αυτής της οδού είναι το οξεικό οξύ, που μετατρέπεται σε ακετυλο-CoA, το οποίο στη συνέχεια εισέρχεται στον κύκλο του Krebs ή χρησιμοποιείται για σύνθεση λιπαρών οξέων ή κετονοσωμάτων.

Το μικροσωμιακό ενζυμικό σύστημα ενεργοποιείται σε υψηλά επίπεδα αιθανόλης καθώς και σε χρόνιους αλκοολικούς. Η καταλάση, ένζυμο που βρίσκεται στα ηπατικά υπεροξεισώματα, έχει μάλλον περιορισμένο ρόλο στον καταβολισμό της αιθανόλης. Γενετικές διαφορές στη δραστηριότητα της αλκοολικής δευδρογονάσης αποτελούν την αιτία της εγγενούς ανοχής ορισμένων ατόμων στην αιθανόλη.

Η απομάκρυνση του οινοπνεύματος γίνεται με κινητική μηδενικής τάξης (σταθερός ρυθμός) σε πιο χαμηλά επίπεδα αιθανόλης και με κινητική πρώτης τάξης (η απομάκρυνση του φαρμάκου είναι ανάλογη της συγκέντρωσής του) σε υψηλότερα επίπεδα, ιδίως σε χρόνιους αλκοολικούς. Το μικροσωμιακό σύστημα συμβάλλει στην αυξημένη απομάκρυνση σε υψηλά επίπεδα αιθανόλης. Ο ρυθμός απομάκρυνσης εμφανίζει μεγάλες ατομικές διακυμάνσεις (από 9- 36 mg / dl / h), με τις υψηλότερες τιμές να αφορούν χρόνιους αλκοολικούς.

Η φαρμακολογική δράση της αιθανόλης οφείλεται, τουλάχιστον κατά μέρος, σε τροποποίηση της λιπιδιακής διπλοστιβάδας της κυτταρικής μεμβράνης, ενώ δεν έχει βρεθεί ειδικός κυτταρικός υποδοχέας. Πάντως για τον ακριβή μηχανισμό δράσης δεν υπάρχει ομοφωνία, ενώ έχουν ενοχοποιηθεί τα παρακάτω :

- Μεταβολές στα ενδοκυττάρια επίπεδα ασβεστίου και στη διακίνηση ασβεστίου στα κύτταρα.
- Τοξική επίδραση του οξεικού οξέος, που είναι ο μείζων μεταβολίτης της αιθανόλης. Το οξεικό οξύ έχει δείχθει ότι αυξάνει τα επίπεδα αδενοσίνης στο ΚΝΣ, ενώ πιθανώς αυξάνει και τα ενδοκυττάρια επίπεδα ασβεστίου.
- Ενίσχυση της δραστηριότητας του ανασταλτικού υποδοχέα της αιθανόλης.
- Πιθανό να συμβάλλουν επίσης μεταβολές σε άλλους νευρομεταβιβαστές, στη διακίνηση ηλεκτρολυτών και στην εγκεφαλική αιματική ροή.

Ο έλεγχος για κατανάλωση αιθανόλης μπορεί να γίνει με:

- Ανίχνευση οινοπνεύματος στον εκπνεόμενο αέρα (alcotest). Πρόκειται για αδρή ημιποσοτική εκτίμηση.
- Ποσοτικό προσδιορισμό των επιπέδων αιθανόλης στα βιολογικά υγρά (αίμα, ούρα, πτωματικό υλικό), ο οποίος γίνεται με διάχυση, απόσταξη και αεριοχρωματογραφία

• Πρακτικές καταπολέμησης μέθης

Αν είστε ζαλισμένοι από τη χριστουγεννιάτικη μέθη, τότε το μόνο που πρέπει να κάνετε είναι να φάτε μέλι, συνιστούν βρετανοί επιστήμονες.

Σύμφωνα με νέα έρευνα, το μέλι αποτελεί το ιδανικό αντίδοτο στον πονοκέφαλο που προκαλεί ένα γερό μεθύσι.

Χημικοί της Βασιλικής Εταιρείας Χημείας ισχυρίζονται ότι το μέλι, που είναι φυσικό γλυκαντικό, αποτελεί θαυμάσιο τρόπο για να αντιμετωπίζει το σώμα τις τοξικές συνέπειες της υπερκατανάλωσης αλκοόλ.

Η φρουκτόζη που περιέχει, βοηθά σημαντικά τον οργανισμό να διασπάσει σε αβλαβή υπο-προϊόντα το αλκοόλ που κυκλοφορεί στο αίμα μετά τη μέθη.

Σύμφωνα με τον Δρ. Τζον Έμσλεϊ, ο βασικός λόγος που μετά το μεθύσι οι άνθρωποι συχνά νιώθουν τόσο άσχημα, είναι επειδή το αλκοόλ διασπάται σε ακεταλδεΐδη, μια ουσία τοξική για το σώμα.

Η ακεταλδεΐδη, στη συνέχεια, μετατρέπεται -με την χρήση φρουκτόζης- σε οξικό οξύ, το οποίο με τη σειρά του καίγεται κατά τη διάρκεια της φυσικής διαδικασίας του μεταβολισμού, με συνέπεια από την καύση να παράγεται διοξείδιο του άνθρακα που εκπνέεται από το σώμα.

Τα κατάλοιπα του μεθυσιού εξαφανίζονται πιο γρήγορα, στο βαθμό που η ακεταλδεΐδη μετατρέπεται ταχύτερα σε άλλες λιγότερο τοξικές χημικές ουσίες. Και σε αυτό βοηθά ιδιαίτερα το μέλι.

Μάλιστα, αν κανείς φάει το μέλι με ψωμί (π.χ. σε τoστ), προσθέτει κάλιο και νάτριο στον οργανισμό του, που βοηθά περαιτέρω το σώμα του να τα βγάλει πέρα με το αλκοόλ.

Υπάρχουν κι άλλοι τρόποι για να μετριαστούν οι συνέπειες του αλκοόλ, όπως να πει κανείς ένα ποτήρι γάλα πριν πει αλκοόλ.

Επίσης, να φροντίζει να πίνει καθαρά αλκοολούχα ποτά και περιστασιακά να τα ανακατεύει με αναψυκτικό.

Το γάλα επιβραδύνει την απορρόφηση του αλκοόλ, με συνέπεια να παράγεται λιγότερη τοξική ακεταλδεΰδη στο σώμα. Από τα διάφορα ποτά, σύμφωνα με τον Δρ. Έμσλεϊ, το τζιν είναι συγκριτικά πιο ασφαλές για να αποφύγει κανείς το μεθύσι.

Από την άλλη, το αλκοόλ αυξάνει την απώλεια νερού από τον οργανισμό, εξ ου και η τάση να πηγαίνει κανείς συχνά στην τουαλέτα, όταν πίνει πολύ. Η αφυδάτωση επιδεινώνει το μεθύσι και κάνει τα κατάλοιπά του πιο οδυνηρά και χρονοβόρα.

• Θετικές επιπτώσεις:

Το αμπέλι, στο σταφύλι και το κρασί είναι αναπόσπαστα στοιχεία της Μεσογειακής καθημερινότητας εδώ και αιώνες. Το κρασί ειδικά δεν έλειψε ποτέ από κανένα νοικοκυριό, τόσο ως ποτό όσο και ως φάρμακο, αφού οι ευεργετικές ιδιότητές του στην υγεία περνούσαν με γραπτό αλλά και άγραφο τρόπο από κάθε γενιά στην επόμενη.

Σήμερα η διεθνής επιστημονική κοινότητα μελετάει το κρασί περισσότερο από ποτέ. Όχι για να αποδείξει την θεραπευτική του διάσταση – αυτή έχει πλέον παγιωθεί εδώ και πολύ καιρό. Στόχος όλων των μελετών είναι πια να καταγράψουν όλες τις πτυχές της ανθρώπινης υγείας στις οποίες το κρασί έχει αποδεδειγμένα άμεσα οφέλη. Και αυτές είναι ήδη πολλές, ενώ συνεχώς παρουσιάζονται περισσότερες. Αξίζει λοιπόν να δούμε ένα μικρό αλλά αντιπροσωπευτικό δείγμα από τέτοιες επιστημονικές μελέτες, όπως δημοσιεύτηκαν σε γνωστά ιατρικά περιοδικά και συγγράμματα.



Πρόσφατα, έρευνες που έγιναν στο Πανεπιστήμιο του Kentucky, καθώς και σε αυτό της Georgia, στις Ηνωμένες Πολιτείες, συμπέραναν ότι οι ανθοκυάνες, οι ουσίες του σταφυλιού δηλαδή που χαρίζουν στο κόκκινο κρασί το χρώμα του, εξολοθρεύουν τα κύτταρα που προκαλούν παχυσαρκία, καθώς και αυτά που ευθύνονται για την λευχαιμία στον οργανισμό. Τα αποτελέσματα των ερευνών, που δημοσιεύτηκαν – μεταξύ άλλων – στο Αμερικάνικο Journal of Medicinal Food, περιέχουν πολύ αισιόδοξα μηνύματα για την καταπολέμηση σοβαρών προβλημάτων υγείας μέσω των ουσιών που αποτελούν τον βασικό «αμυντικό» μηχανισμό του σταφυλιού, και οι οποίες περνούν από το φρούτο στο κόκκινο κρασί.

Το 2007, μία έρευνα που διεξήγαγε το Πανεπιστήμιο του Buffalo, διετύπωσε πολύ θετικά συμπεράσματα για την κατανάλωση κρασιού στις γυναίκες. Συγκεκριμένα, σε άρθρο που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό σύγγραμμα Addiction, η πανεπιστημιακή ομάδα αποφάνθηκε ότι οι γυναίκες που καταναλώνουν κρασί διατρέχουν 44% χαμηλότερο κίνδυνο από καρδιαγγειακά

νοσήματα σε σχέση με γυναίκες που δεν καταναλώνουν καθόλου κρασί. Για πρώτη φορά μάλιστα μία τέτοια έρευνα επικεντρώθηκε και στην συχνότητα της κατανάλωσης, συμπεραίνοντας ότι το ποσοστό μείωσης του κινδύνου ανεβαίνει στο 52% για τις γυναίκες που καταναλώνουν κρασί καθημερινά.

Την ίδια χρονιά, μελέτες που διεξήγαγε το Πανεπιστήμιο του Auckland της Νέας Ζηλανδίας, καθώς και το Πανεπιστήμιο του Columbus στο Ohio των ΗΠΑ, απέδειξαν ότι η μετριοπαθής κατανάλωση κρασιού βοηθάει στην βελτίωση των νοητικών λειτουργιών του εγκεφάλου και τονώνει τη μνήμη. Σύμφωνα με τους ερευνητές, που δημοσίευσαν τα συμπεράσματά τους στο Αμερικάνικο Journal of Neuroscience, η καθημερινή αλλά ελεγχόμενη κατανάλωση κρασιού όχι μόνο δεν έχει αρνητικές επιπτώσεις στην μακροχρόνια μνήμη (long-term memory) του ανθρώπου, αλλά υπάρχουν ενδείξεις ότι προστατεύει τον εγκέφαλο τόσο από βλάβες στους μηχανισμούς της μνήμης, όσο και (ενδεχομένως) από σοβαρότερες εγκεφαλικές παθήσεις όπως η Νόσος του Alzheimer.

Αισιόδοξες ενδείξεις έχουν οι έρευνες γύρω από το κρασί και στο μέτωπο κατά του καρκίνου. Συγκεκριμένα, σε μελέτη που δημοσιεύτηκε το 2008 στο σύγγραμμα Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention, ομάδα ερευνητών ιδιωτικού ινστιτούτου στην Pasadena της Καλιφόρνια συμπέραναν ότι η καθημερινή κατανάλωση ερυθρού κρασιού μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου στους πνεύμονες στους άντρες, και ιδιαίτερα στους καπνιστές. Αυτό οφείλεται στην αντιοξειδωτική δράση της ουσίας Resveratrol, που απαντάται στο φλοιό του κόκκινου σταφυλιού, και η οποία θεωρείται από πολλούς το μέλλον στην έρευνα για την καταπολέμηση του καρκίνου.



Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε πέρυσι τον Οκτώβριο στο American Journal of Physiology-Gastrointestinal and Liver Physiology, το Resveratrol ελέγχει την παραγωγή λίπους στο συκώτι, η οποία οφείλεται κατά ένα μεγάλο βαθμό στο αλκοόλ. Έτσι, ενώ παραδοσιακά η κατανάλωση αλκοόλ ταυτιζόταν άμεσα με σοβαρές παθήσεις στο συκώτι, σήμερα η επιστήμη αρχίζει να πιστεύει ότι η κατανάλωση κρασιού μπορεί να θωρακίσει το συκώτι από τους κινδύνους που σχετίζονται με τη συσσώρευση λίπους στο ήπαρ, καθώς μία από τις δράσεις του Resveratrol είναι ο έλεγχος των ενζύμων που επηρεάζουν τον μεταβολισμό του λίπους.

Επιπλέον, επισταμένες έρευνες που εστιάζουν στο Resveratrol και τις ιαματικές του ιδιότητες, **το συσχετίζουν με την μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του προστάτη**(σύμφωνα με έρευνα που έγινε στο University of Alabama at Birmingham), **του καρκίνου του μαστού** (σύμφωνα με έρευνες που δημοσιεύτηκαν στα Clinical & Experimental Metastasis και Translational Oncology), **καθώς και του καρκίνου του παχέος εντέρου** (σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο Journal of Agricultural and Food Chemistry). Τέλος, μακροχρόνιες μελέτες στην Φινλανδία (University of Oulu) και στην Ολλανδία (University of Wageningen) κατέδειξαν ότι οι άντρες που κάνουν ελεγχόμενη κατανάλωση κρασιού καθημερινά έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής από εκείνους που καταναλώνουν άλλους τύπους αλκοόλ ή και καθόλου αλκοόλ, ενώ παρουσιάζουν και αυξημένο μέσο όρο ζωής κατά μέχρι και 5 χρόνια.



Βεβαίως, οφείλουμε να είμαστε ρεαλιστές, και ίσως θα ήταν χρήσιμο στο σημείο αυτό να κάνουμε ένα “reality check”. Κι αυτό γιατί η πλειονότητα των ερευνών αυτών έχει διεξαχθεί κάτω από

εργαστηριακές συνθήκες και με μικρό δείγμα, που μάλιστα τις περισσότερες φορές απαρτίζεται όχι από ανθρώπους, αλλά από σκυλιά ή ποντίκια. Έτσι, ενώ μας δίνουν όντως θετικά και αισιόδοξα μηνύματα για τις θεραπευτικές ιδιότητες του κρασιού, σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να θεωρούνται γεγονότα και να επηρεάζουν ανάλογα τη συμπεριφορά μας. Με άλλα λόγια, ούτε πρέπει να μας οδηγήσουν σε αλόγιστη κατανάλωση κρασιού με πρόφαση τις θεραπευτικές του ιδιότητες, ούτε όμως να μας στρέψουν σε ευκαιριακά καταναλωτικά φαινόμενα όπως αυτό της λήψης Resveratrol σε μορφή συμπληρώματος διατροφής σε χάπια, που έκανε πρόσφατα την εμφάνισή του στην αγορά.

Όπως και να έχουν τα πράγματα, πάντως, το κρασί είναι και πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ένα αλκοολούχο ποτό. Έτσι, πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο και να αποφεύγονται ακρότητες στην κατανάλωσή του. Σύμφωνα με την καμπάνια DrinkAware, που «τρέχει» τα τελευταία χρόνια στην Αγγλία – μία από τις χώρες με τα περισσότερα προβλήματα που σχετίζονται με το αλκοόλ στον κόσμο – η ανώτατη συνιστώμενη καθημερινή δόση κρασιού είναι 250ml, δηλαδή ένα μεγάλο ποτήρι ή δύο μεσαία. Και βέβαια η ποσότητα αυτή αφορά σε κρασί με αλκοολικό τίτλο 12% - στις (ολοένα και πιο συνηθισμένες) περιπτώσεις κρασιών με αλκοολικό τίτλο που φτάνει και ξεπερνάει το 14%, χρειάζεται ακόμα μεγαλύτερη προσοχή. Σύμφωνα με την επιστημονική ομάδα του DrinkAware, οι επιπτώσεις της υπερβολικής κατανάλωσης κρασιού ξεκινούν από απλές παρενέργειες της επόμενης ημέρας (όπως το περίφημο «hangover») και μπορούν να εξελιχθούν σε χρόνιας ως και μοιραίες παθήσεις.

Το γεγονός, πάντως, ότι τόσες πολλές επιστημονικές μελέτες συνηγορούν σχετικά με τις θεραπευτικές ιδιότητες του κρασιού και ουσιαστικά επαληθεύουν αυτά που γνωρίζουμε εμπειρικά από τους γονείς και τους παππούδες μας, είναι ιδιαίτερα ευχάριστο.

Και αν, διαβάζοντας αυτά τα αισιόδοξα μηνύματα, σας γεννήθηκε η επιθυμία να ανοίξετε μία Σαμπάνια, μπορείτε να το κάνετε άφοβα: Σύμφωνα με κοινή έρευνα που διεξήγαγαν οι επιστημονικές ομάδες του University of Reading στην Αγγλία και του Università degli studi di Cagliari στην Ιταλία, οι πολυφαινόλες που περιέχονται στη Σαμπάνια μειώνουν τον κίνδυνο πρόκλησης εγκεφαλικών επεισοδίων, και προστατεύουν τον εγκέφαλο από σοβαρές παθήσεις, όπως αυτές του Parkinson και του Alzheimer.

Το κόκκινο κρασί κάνει καλό στο πεπτικό

Όταν το θέμα είναι τα οφέλη του κρασιού στην υγεία, η ικανότητά του να προστατεύει την καρδιά συγκεντρώνει όλη την προσοχή. Όμως υπάρχουν αρκετοί ειδικοί που το θεωρούν ένα είδος συστήματος παροχής προβιοτικών, ικανών να ωφελήσουν και το στομάχι.

Τα συμπληρώματα και τα τρόφιμα με προβιοτικά – ζωντανούς μικροοργανισμούς που υποστηρίζουν την πεπτική υγεία – είναι εξαιρετικά δημοφιλή. Μολονότι όμως τα ωφέλιμα αυτά στοιχεία προστίθενται σε ολοένα περισσότερα τρόφιμα, μερικά τα περιέχουν εκ φύσεως – όπως τα προϊόντα της ζύμωσης, όπως το γιαούρτι και το κρασί.

Οι περισσότεροι γιατροί, βεβαίως, δεν θα συνιστούσαν σε κάποιον άνθρωπο να πίνει κρασί για να ωφελήσει το πεπτικό του. Ωστόσο, αρκετοί επιστήμονες αναρωτήθηκαν εάν ένα δευτερογενές όφελός του είναι τα προβιοτικά του.

Έτσι, σε μελέτες με ζώα ανακάλυψαν ότι το κόκκινο κρασί φαίνεται να βελτιώνει την υγεία των εντέρων, διεγείροντας την ανάπτυξη των ωφέλιμων βακτηρίων. Το εύρημα επιβεβαιώθηκε προσφάτως σε μελέτες με ανθρώπους, που δημοσιεύθηκε στην «Αμερικανική Επιθεώρηση Κλινικής Διατροφής».

Οι ερευνητές ζήτησαν από μικρή ομάδα εθελοντών να αποφύγουν το αλκοόλ για δύο εβδομάδες. Στη συνέχεια, ξεκίνησαν τρεις διαφορετικές, 20ήμερες φάσεις. Στην πρώτη, έπιναν κόκκινο κρασί – περίπου ένα φλιτζάνι του τσαγιού την ημέρα. Στην δεύτερη, έπιναν την ίδια ποσότητα από ένα

κόκκινο κρασί, από το οποίο είχε αφαιρεθεί το αλκοόλ. Και στην τρίτη, έπιναν καθημερινά 100 ml τζιν (περίπου τρία σφηνάκια).

Το συμπέρασμα της μελέτης ήταν ότι και τα δύο είδη κρασιού βελτίωναν την βακτηριακή σύνθεση του εντέρου, χαμήλωναν την αρτηριακή πίεση και ελάττωναν τα επίπεδα μιας πρωτεΐνης που σχετίζεται με την φλεγμονή, σύμφωνα με την εφημερίδα «Νιου Γιork Τάιμς».

Μικρές βελτιώσεις στην χλωρίδα του εντέρου παρατηρήθηκαν και την περίοδο που οι εθελοντές έπιναν τζιν, αλλά οι επιδράσεις κατά τις περιόδους που έπιναν κόκκινο κρασί ήταν πολύ εντονότερες.

Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι δυο-τρία ποτηράκια κόκκινο κρασί την ημέρα, μπορούν να βελτιώσουν την πεπτική υγεία, έγραψαν οι ερευνητές.

Βότκα και κρασί, κάνουν τα μαλλιά και το δέρμα να λάμπουν!

Η βότκα και το κρασί δεν προσφέρουν μόνο ευχαρίστηση, αλλά έχουν και κάποια πρόσθετα οφέλη.

Ένα ποτήρι κρασί δεν είναι μόνο καλό για την καρδιά, αλλά περιέχει συστατικά τα οποία είναι χρήσιμα επίσης για το δέρμα και τα μαλλιά, καθώς περιέχει αντιοξειδωτικά. Και, αυτός είναι ο λόγος που κάνει πολλές εταιρείες ομορφιάς να ενσωματώνουν παράγωγα από δημοφιλή ποτά όπως σαμπάνια, μύρα, βότκα, μηλίτη και κρασί σε συνθέσεις τους. Σύμφωνα με την Daily Mail, «Τα εκχυλίσματα σταφυλιού από...σαμπάνια παρέχουν αντιοξειδωτική προστασία από τις ελεύθερες ρίζες που μπορούν να γεράσουν πρόωρα το δέρμα, λέει η Σάρα Αδάμ, υπεύθυνη αγορών για την εταιρία ομορφιάς Skincare QVC, μιλώντας για την σαμπάνια.»

"Μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην εξισορρόπηση της άνισης μελάγχρωσης," εξήγησε. Λοιπόν, δεν είναι μόνο το κρασί που σε κάνει όμορφη, στην πραγματικότητα, πρωτεΐνες από λυκίσκο μύρας βοηθάνε προσθέτοντας όγκο στα μαλλιά και ενισχύοντας τη λάμψη. "Ο λυκίσκος μπορεί να έχει αντιβακτηριακές, στυπτικές και τονωτικές ιδιότητες για το δέρμα επίσης, " εξήγησε η ειδικός φροντίδας δέρματος Esther Cooney.

Ενώ η βότκα λειτουργεί καλύτερα για το δέρμα καθώς φωτίζει, καθαρίζει και γυαλίζει το δέρμα, δήλωσε η Rowena Bird, συνιδρυτής και εφευρέτης προϊόντων Lush.

Έξι μπίρες την ημέρα κάνουν καλό στην καρδιά!

Σε μία από τις μεγαλύτερες έρευνες για τη σχέση ανάμεσα στο αλκοόλ και τις καρδιακές νόσους, ερευνητές διαπίστωσαν ότι η προστατευτική επίδραση της καθημερινής κατανάλωσης αλκοόλ δεν περιορίζεται σε αυτούς που πίνουν με μέτρο, αλλά και σε αυτούς που καταναλώνουν ποσότητες οι οποίες θεωρούνται επικίνδυνα υψηλές.



Οι ερευνητές εξέτασαν τα αποτελέσματα του αλκοόλ μόνο στην καρδιά και ουσιαστικά επιβεβαίωσαν αυτό που έχουν δείξει 30 χρόνια ερευνών- ότι την προστατεύει. Η έρευνα διεξήχθη μεταξύ 15.000 ανδρών και 26.000 γυναικών ηλικίας από 29 έως 69 ετών, οι οποίοι παρακολούθηθηκαν επί δέκα χρόνια. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι άνδρες που έπιναν λίγο- ένα ποτήρι κρασί ή ένα μπουκάλι μπίρα μέρα παρά μέρα- είχαν 35% μικρότερο κίνδυνο καρδιακής προσβολής απ' ότι αυτοί που δεν έπιναν

καθόλου. Αυτοί που έπιναν με μέτρο- έως δύο ποτήρια κρασί την ημέρα ή δύο μπίρες είχαν 54% χαμηλότερο κίνδυνο. Η έκπληξη ήταν ότι αυτοί που έπιναν πολύ, ένα μπουκάλι κρασί ή έξι μπουκάλια μπίρα, είχαν επίσης 50% λιγότερες πιθανότητες. Αυτοί που έπιναν ακόμη περισσότερο, εξακολουθούσαν να έχουν τις μισές πιθανότητες να υποστούν έμφραγμα σε σύγκριση με αυτούς που δεν πίνουν καθόλου. Τα ίδια οφέλη δεν διαπιστώθηκαν στις γυναίκες, οι οποίες πάντως πάσχουν από πολύ λιγότερα καρδιακά προβλήματα απ' ότι οι άνδρες. Ερευνητές εικάζουν πως η διαφορά αυτή μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι οι γυναίκες επεξεργάζονται διαφορετικά το αλκοόλ και πως οι γυναικείες ορμόνες προστατεύουν τις νεώτερες ηλικιακές ομάδες από τις καρδιακές νόσους.

Πιες μύρα κάνει καλό

Αποκτάς πιο ανθεκτικά οστά

Η μύρα περιέχει μεγάλες ποσότητες σιλικόνης που συνδέεται με την υγεία των οστών. Σε έρευνα μάλιστα που έγινε το 2009 από το Tufts University βρέθηκε ότι οι ηλικιωμένοι άντρες και γυναίκες που έπιναν ένα ή δυο ποτήρια μύρα την ημέρα είχαν μεγαλύτερη πυκνότητα οστών.

Πιο δυνατή καρδιά

Μια ανάλυση που έγινε το 2011 σε 16 προηγούμενες έρευνες που περιελάμβαναν περισσότερους από 200.000 ανθρώπους, υπό τη διεύθυνση του ιταλικού ινστιτούτου έρευνας Fondazione di Ricerca e Cura βρήκε ότι ο κίνδυνος καρδιακών παθήσεων μειώθηκε κατά 31% σε όσους έπιναν ένα ή δυο ποτήρια μύρα την ημέρα, αφού αυξάνουν την HDL, τη λεγόμενη «καλή» χοληστερόλη.

Πιο υγιή νεφρά

Έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Φινλανδία βρήκε ότι σε σχέση με τα υπόλοιπα αλκοολούχα ποτά, η μύρα μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης πέτρας στα νεφρά σε ποσοστό 40%. Μια πιθανή εξήγηση είναι ότι επειδή η μύρα περιέχει μεγάλη ποσότητα νερού βοηθά τα νεφρά να λειτουργούν καλύτερα.

Καλύτερη διανοητική υγεία

Μια μύρα την ημέρα μπορεί να κρατάει μακριά τη νόσο Αλτσχάιμερ ή άλλες μορφές άνοιας, λένε οι επιστήμονες. Έρευνα, στην οποία συμμετείχαν 11.000 ηλικιωμένες γυναίκες κατέληξε ότι όσοι έπιναν ένα ποτήρι μύρα την ημέρα είχαν μικρότερο κίνδυνο να εμφανίσουν παθήσεις σε σχέση με όσους δεν έπιναν κατά 20%.

Μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου

Πορτογαλική έρευνα βρήκε ότι η μπριζόλα που είναι μαριναρισμένη σε μύρα μειώνει κατά 70% τις καρκινογόνους ουσίες (HCAs) που παράγονται όταν τηγανίζεται το κρέας. Οι ερευνητές επίσης βρήκαν ότι η μύρα περιέχει τα ίδια περίπου επίπεδα αντιοξειδωτικών με το κρασί, με τη διαφορά ότι είναι διαφορετικές.

Αυξάνει τα επίπεδα των βιταμινών

Έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Δανία από το TNO Nutrition and Food Research Institute βρήκε ότι όσοι έπιναν μύρα είχαν 30% υψηλότερα επίπεδα βιταμίνης Β6 στο αίμα τους, διπλάσια δηλαδή από όσους προτιμούν το κρασί. Η μύρα επίσης περιέχει Β12 και φολικό οξύ.

Προστατεύει από το εγκεφαλικό επεισόδιο

Ερευνητές από τη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Harvard ανακάλυψαν ότι οι μέτριες ποσότητες αλκοόλ, συμπεριλαμβανομένης της μύρας, εμποδίζουν τη δημιουργία θρομβώσεων που

μπλοκάρουν τη ροή του αίματος στην καρδιά, το λαιμό και τον εγκέφαλο και μπορεί να προκαλέσουν ισχαιμικό επεισόδιο.

Μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη

Έρευνα του Harvard που έγινε σε 38.000 μεσήλικες άντρες βρήκε ότι όσοι έπιναν ένα με δυο ποτήρια μύρα την ημέρα, μειώναν τον κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη τύπου 2 κατά 25%. Σε ποσότητα όμως πάνω από δυο ποτήρια δεν βρέθηκαν ευεργετικά αποτελέσματα.

Μειώνει την πίεση του αίματος

Το κρασί κάνει καλό στην καρδιά σου, αλλά, σύμφωνα με έρευνα του Harvard, η μύρα κάνει ακόμα μεγαλύτερο καλό. Η έρευνα έγινε σε 70.000 γυναίκες από 25 έως 40 ετών και κατέληξε ότι όσοι πίνουν με μέτρο μύρα έχουν μικρότερη πιθανότητα να εμφανίσουν αυξημένη πίεση.

Σου προσθέτει χρόνια ζωής

Όσοι πίνουν με μέτρο ζουν περισσότερο, σε αυτό το συμπέρασμα κατέληξαν 50 μελέτες του U.S. Department of Agriculture (USDA). Το USDA εκτιμά ότι οι... μέτριοι πότες διατρέχουν μικρότερο κίνδυνο για παθήσεις που βρίσκονται στις πρώτες λίστες αιτιών θανάτου, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις και διάφορα είδη καρκίνου.

Πιες με μέτρο όμως...

Το κλειδί και στην περίπτωση της μύρας είναι το μέτρο. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να καταναλώνεις όχι περισσότερα από 340 γραμμάρια μύρας, αν είσαι γυναίκα, και όχι περισσότερο από 680 γραμμάρια (περίπου 2 κουτάκια δηλαδή) αν είσαι άντρας. Η κατάχρηση του αλκοόλ είναι γνωστό ότι προκαλεί σοβαρά προβλήματα στο συκώτι, ορισμένα είδη καρκίνου, καρδιακές παθήσεις, αλλά και παχυσαρκία, αφού ένα κουτάκι μύρας μπορεί να έχει περίπου 150 θερμίδες.

Ουζάκι και αντιγύραση

Αν και δεν μπορεί να ισχυριστεί κανείς ότι είναι το πιο "φιλικό" για την σιλουέτα σου -έχει 284 θερμίδες το ποτήρι- τα οφέλη του στην υγεία είναι πολλαπλά και οφείλονται στο άρωμά του! "Το άρωμα του ούζου οφείλεται στον γλυκάνισο" σημειώνει ο Δημήτρης Γρηγοράκης. "Στο φυτό αυτό περιέχονται οργανικές χημικές ουσίες οι οποίες ονομάζονται τερπένια. Είναι αυτά που εξασφαλίζουν το χαρακτηριστικό άρωμα του γλυκάνισου, άρα και του ούζου"

Η ευεργετική δράση των τερπενίων...

Πολλαπλές μελέτες έχουν καταδείξει ότι τα τερπένια αποτελούν ουσίες οι οποίες παρουσιάζουν σημαντική αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική δράση. Μεταξύ άλλων εμφανίζουν ισχυρά αντιοξειδωτικά χαρακτηριστικά που προστατεύουν τα κύτταρα και τους ιστούς του οργανισμού από τις ελεύθερες ρίζες, στις οποίες οφείλονται πολλές ασθένειες όπως:

- καρδιοπάθειες
- διάφορες μορφές καρκίνου
- γήρανση του δέρματος
- σκλήρυνση κατά πλάκας κλπ.

Επίσης τα τερπένια είναι γνωστό ότι παρεμποδίζουν την οξείδωση της LDL (γνωστή ως «κακή» χοληστερίνη). Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι μπορεί στον άνθρωπο να δρουν προληπτικά κατά του σχηματισμού αθηρωματικής πλάκας.

Πειράματα, επίσης, έδειξαν ότι προστατεύουν το **ήπαρ**, δρουν κατά του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού και επομένως συμβάλλουν στην αντιμετώπιση **του έλκους** και ανακουφίζουν ασθενείς με **νόσο του Crohn** βελτιώνοντας την κλινική τους εικόνα και μειώνοντας τη φλεγμονή.

Πιείτε τζιν τόνικ με λεμόνι, κάνει καλό!

Είναι το μόνο ποτό με αλκοόλ που χρησιμοποιήθηκε αρχικά ως θεραπεία στην ιατρική πριν γίνει δημοφιλές ως ένα κοινωνικό ποτό.

Το Τζιν είναι ένα υγιεινό ποτό, εφόσον καταναλώνεται με μετρό και δεν γίνεται πρόσμιξη με άλλο αλκοολούχο ποτό (όπως ούισκι, ρούμι, βότκα κλπ).

Πρώτον, κάθε μάρκα τζιν έχει διαφορετικά βότανα (βότανα και μπαχαρικά). Το μίγμα φυτικών ουσιών δημιουργεί τα αρώματα και τη γεύση, μοναδική για κάθε μάρκα τζιν. Τα περισσότερα βότανα, είναι φυσικά βιολογικά βότανα, πλούσια σε βιταμίνη C και γνωστά για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Το Juniper είναι πάντα το βασικό συστατικό, άλλες ουσίες όπως ο κόλιανδρος, το φασκόμηλο, το μοσχοκάρυδο, το δεντρολίβανο, το κύμινο και η ρίζα αγγελικής μπορεί να περιλαμβάνονται στο τζιν.

Δεύτερον, είναι άρωμα. Κάθε μάρκα τζιν έχει το δικό του μοναδικό άρωμα του. Η διαφορά μεταξύ των εμπορικών ονομάτων Τζιν είναι τεράστια. Οι περισσότεροι καταναλωτές δεν το γνωρίζουν αυτό, δεδομένου ότι κατά πάσα πιθανότητα έχουν γευτεί μόνο μία ή δύο μάρκες τζιν.

Τρίτον, κάθε Τζιν είναι αποσταγμένο διαφορετικά. Τα καλύτερα τζιν είναι αποσταγμένα 3 έως 5 φορές για την αφαίρεση των προσμείξεων. Στη διαδικασία της απόσταξης, κάθε τζιν έχει μοναδική τυποποίηση, που του παρέχει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά.

Ας δούμε όμως ποια είναι τα ιατρικά του οφέλη:

- Ένα από τα πιο συνήθη οφέλη του τζιν, για την υγεία μας, είναι η καλύτερη φυσική θεραπεία της αρθρίτιδας. (Για αιώνες το χρησιμοποιούσαν ως φάρμακο σε αντιφλεγμονώδεις συνταγές)

- Έχει παρατηρηθεί επίσης ότι η μετρία κατανάλωση του τζιν βοηθά στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας και στην απώλεια βάρους. Αυτό με τη σειρά του, μας βοηθά στη μείωση των καρδιαγγειακών παθήσεων.

- Είναι σημαντικό να αναφερθεί, ότι το τζιν έχει μια διουρητική δράση και βοηθά στην αποβολή περισσότερου νερού από ό, τι οποιοδήποτε άλλο αλκοολούχο ποτό.

Έτσι λοιπόν ένα τζιν με τόνικ και πολύ λεμόνι κάθε βράδυ είναι ότι το καλύτερο για την ΥΓΕΙΑ μας.

• Αρνητικές επιπτώσεις:

Επιβλαβείς συνέπειες στον οργανισμό

Το αλκοόλ ασκεί πολύπλευρη φαρμακολογική και τοξική δράση στον οργανισμό και επηρεάζει τη λειτουργία πολλών συστημάτων:

- Διαταραχές και σοβαρές βλάβες στο κεντρικό νευρικό σύστημα, με κατασταλτική δράση παρόμοια με εκείνη των αναισθητικών φαρμάκων σε μεγάλες συγκεντρώσεις.

- Επιδράσεις και σοβαρές βλάβες στο καρδιαγγειακό και κυκλοφορικό σύστημα.
- Επιδράσεις και σοβαρές βλάβες στο συκώτι και στο πεπτικό σύστημα (70% των περιπτώσεων κύρωσης του ήπατος).
- Διαταραχές στην αναπαραγωγική λειτουργία στους άνδρες.
- Επιδράσεις στην κύηση, με σοβαρές βλάβες για το έμβρυο.
- Σημαντικός παράγοντας πρόκλησης ατυχημάτων όλων των ειδών (τροχαίων, θαλάσσιων, εργατικών, πνιγμών, κ.ά.).
- Εξάρτηση.

Αλκοόλ και νευρικό σύστημα

- **Συγκέντρωση αλκοόλ στο αίμα άνω των 0,4‰ (60 ml ούισκι ή 200 ml κρασί) συνεπάγεται:**

εξασθένηση της μνήμης και της προσοχής, ήπιες διαταραχές του λόγου, διαταραχές στην εκτέλεση λεπτών χειρισμών και ελάττωση της αντίδρασης σε αισθητηριακά ερεθίσματα.

- **Συγκέντρωση αλκοόλ στο αίμα μεταξύ 1,5 - 2,0‰ συνεπάγεται:**

σταδιακή θόλωση της διάνοιας, μέθη, πονοκέφαλος.

- **Συγκέντρωση αλκοόλ στο αίμα μεταξύ 2,0 - 4,5‰ συνεπάγεται:**

βαριά μέθη, δηλητηρίαση, σύγχυση, λήθαργος, κώμα.

- **Συγκέντρωση αλκοόλ στο αίμα άνω των 4,5‰ συνεπάγεται:**

παράλυση του κέντρου της αναπνοής, οξεία δηλητηρίαση, σπανίως θάνατος.

Σημ. Η συγκέντρωση του αλκοόλ στο αίμα μετράται σε gr αλκοόλ σε 1.000 ml αίματος (‰). Το νομικό όριο για οδηγούς αυτοκινήτου είναι 0,5‰ και για δικυκλιστές 0,2‰. Τα ποσά αυτά στο alcotest (μονάδα μέτρησης στον εκπνεόμενο αέρα) αντιστοιχούν σε 0,24% και σε 0,1% αντίστοιχα.

Οι βλαβερές συνέπειες του αλκοόλ (Αναλυτικά – Αλκοολισμός)

Το αλκοόλ επιδρά στο κεντρικό νευρικό σύστημα ως καταπραϋντικό. Η δράση του είναι ηρεμιστική, επιβραδύνει τον κινητικό συντονισμό και τον χρόνο αντίδρασης. Παράλληλα μειώνει την ικανότητα κρίσης, τον αυτοέλεγχο, προκαλεί διαταραχές στην μνήμη και επηρεάζει την ικανότητα παραγωγής λογικών σκέψεων και πράξεων. Παραδόξως, με την υποχώρηση των επιδράσεών του, το αλκοόλ προκαλεί διαταραχές και στον ύπνο και θεωρείται μια σημαντική αιτία αϋπνίας.

Δύο σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο το σώμα επεξεργάζεται το αλκοόλ είναι ο σωματότυπος και ο ρυθμός της κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών· ένα μεγαλόσωμο άτομο μεθάει πιο αργά συγκριτικά με ένα μικρόσωμο άτομο ακόμη και όταν πίνουν τις ίδιες ποσότητες αλκοολούχου ποτού εξαιτίας της μεγαλύτερης ποσότητας αίματος που έχει στον οργανισμό του. Από την άλλη μεριά, το φαγητό μπορεί να επηρεάσει την μέθη αφού επιβραδύνει την ταχύτητα με την οποία το αλκοόλ απορροφάται από το αίμα. Οι επιδράσεις της μέθης μειώνονται όταν έχει προηγηθεί γεύμα.

Οι επιπτώσεις από την κατανάλωση οινοπνεύματος δεν επιβαρύνουν μόνο τον πότη (με συχνή εμφάνιση νοσημάτων όπως αλκοολική γαστρίτιδα, πεπτικό έλκος, κίρρωση του ήπατος και αύξηση των καρδιαγγειακών νοσημάτων, των κακοηθών νεοπλασμάτων και των ψυχιατρικών διαταραχών),

αλλά και το άμεσο κοινωνικό του περιβάλλον. Επίσης, η εξάπλωση των μηχανικών μέσων μεταφοράς (αυτοκίνητα, μοτοσικλέτες, κ.ά.), καθώς και της αυτοματοποιημένης εργασίας, διευρύνουν το πεδίο των επιπτώσεων που μπορεί να έχουν τα οινοπνευματώδη ποτά. Ένας άλλος επιβαρυντικός παράγοντας είναι η κατανάλωση φαρμάκων, πολλά από τα οποία συνεργούν με τη δράση του οινοπνεύματος. Ορισμένα από αυτά, καθώς και ορισμένες χημικές ουσίες, γίνονται ιδιαίτερα επικίνδυνα όταν καταναλώνονται μαζί με οινόπνευμα.

Σε ότι αφορά τα κοινωνικά προβλήματα που δημιουργεί ή επιδεινώνει η κατανάλωση οινοπνεύματος, πιο συχνά αναφέρονται η διατάραξη των συζυγικών και οικογενειακών σχέσεων, τα προβλήματα στην εργασία (αύξηση των απουσιών από την εργασία, αύξηση των εργατικών ατυχημάτων, μείωση της παραγωγικότητας), καθώς και η επιδείνωση της οικονομικής κατάστασης του ατόμου και ο κοινωνικός στιγματισμός. Στη Μ. Βρετανία η αυξημένη κατανάλωση οινοπνεύματος θεωρείται η αιτία για το 60% των αποπειρών αυτοκτονίας, το 30% των διαζυγίων, το 40% της ενδοοικογενειακής βίας, και το 20% της κακοποίησης παιδιών. Επίσης, έχει διαπιστωθεί ότι το 44% της συνολικής άσκησης βίας οφείλεται στο οινόπνευμα.

Από έρευνες σχετικές με τη θνησιμότητα και την κατανάλωση οινοπνεύματος έχει διαπιστωθεί ότι στους χρόνιους πότες η θνησιμότητα είναι σχεδόν τριπλάσια απ' ότι στους μη πότες. Στον Καναδά υπολογίστηκε ότι το 6% του συνόλου των θανάτων για τα άτομα ηλικίας 1-70 ετών οφειλόταν στην αυξημένη κατανάλωση οινοπνεύματος, ενώ στις ΗΠΑ το ποσοστό αυτό εκτιμάται σε 8%. Οι τρεις βασικότερες αιτίες θανάτου που σχετίζονται με τα οινοπνευματώδη ποτά είναι τα κακοήθη νεοπλάσματα, τα εγκεφαλικά επεισόδια και η κίρρωση του ήπατος. Από τα αποτελέσματα 150 περίπου επιδημιολογικών μελετών προκύπτει ότι ο σχετικός κίνδυνος θανάτου (απ' όλα τα αίτια) για όσους πίνουν σε σχέση με αυτούς που δεν πίνουν, είναι 1.1 (δηλαδή 10% περισσότερο) όταν η κατανάλωση κυμαίνεται από 3-4 ποτά ημερησίως, ενώ αυξάνεται στο 1.4 περίπου (40%), όταν τα ημερήσια ποτά ξεπερνούν τα 6.

Η ποσότητα οινοπνεύματος που μπορεί να βλάψει τον ανθρώπινο οργανισμό διαφέρει από άτομο σε άτομο, ανάλογα με τη φυσική αντοχή, καθώς και με την ύπαρξη ή μη άλλων επιβαρυντικών παραγόντων. Επίσης, για κάθε κατηγορία παθολογικών καταστάσεων μεταβάλλεται και η αντίστοιχη ποσότητα οινοπνεύματος που απαιτείται για την πρόκλησή τους.

Αν και η κατάχρηση και η εξάρτηση από το αλκοόλ λέγονται συνήθως **αλκοολισμός**, τα πλέον πρόσφατα ψυχιατρικά εγχειρίδια (όπως το DSM-IV-TR) δεν χρησιμοποιούν αυτόν τον όρο επειδή στερείται έναν ακριβή καθορισμό. Ο όρος παραμένει σε κοινή χρήση, εντούτοις.

Η δηλητηρίαση με αλκοόλ (**μέθη**) μπορεί να προκαλέσει οξυθυμία, βίαια συμπεριφορά, συναισθήματα κατάθλιψης, και σε σπάνιες περιπτώσεις, παραισθήσεις και αυταπάτες.

Το μακροπρόθεσμα, κλιμακούμενο επίπεδο της κατανάλωσης αλκοόλ, μπορεί να δημιουργήσει:

1. **αντοχή και εξάρτηση**, καθώς επίσης και
2. τέτοια έντονη προσαρμογή του σώματος ώστε η διακοπή της χρήσης του, να μπορεί να προκαλέσει ένα **σύνδρομο στέρησης** που χαρακτηρίζεται συνήθως από αϋπνία, στοιχεία υπερδραστηριότητας του αυτόνομου νευρικού συστήματος και συναισθήματα άγχους και έντονης ανησυχίας. .

Σε αυτή την ενότητα θα ασχοληθούμε με το σοβαρό κοινωνικό και ψυχιατρικό πρόβλημα της **κατάχρησης του αλκοόλ**. Η κατανόηση των αποτελεσμάτων του αλκοόλ και της κλινικής σπουδαιότητας των σχετικών διαταραχών, είναι ουσιαστική για την πρακτική της ψυχιατρικής.

Τα πρόσφατα έτη υπάρχει μια άνθηση της κλινικής έρευνας, σχετικά με την κατάχρηση και την εξάρτηση από το αλκοόλ, συμπεριλαμβανομένων των πληροφοριών για συγκεκριμένες γενετικές επιρροές, την κλινική πορεία των διαταραχών που σχετίζονται με την κατάχρηση του αλκοόλ, και την ανάπτυξη νέων και χρήσιμων θεραπειών.

Οι διαταραχές χρήσης του αλκοόλ είναι κοινές θανατηφόρες καταστάσεις που μεταμφιέζονται συχνά ως άλλα ψυχιατρικά σύνδρομα. Ο μέσος όρος μείωσης της διάρκειας ζωής του ατόμου που είναι εξαρτημένο από το αλκοόλ είναι από 10 έως 15 έτη.

Κατά συνέπεια, σε μια επαρκή αξιολόγηση των προβλημάτων ζωής και των ψυχιατρικών συμπτωμάτων σε έναν ασθενή, ο γιατρός πρέπει να εξετάζει πάντα την πιθανότητα η κλινική κατάσταση να απεικονίζει τα αποτελέσματα κατάχρησης του αλκοόλ. **Ο ψυχίατρος πρέπει να ανησυχεί για τον αλκοολισμό**, επειδή αυτή η διαταραχή είναι ιδιαίτερα κοινή. Η **δηλητηρίαση με αλκοόλ (μέθη)** και η απότομη διακοπή κατανάλωσης του αλκοόλ (χωρίς ψυχο-φαρμακευτική υποστήριξη), μιμούνται πολλές σημαντικές ψυχιατρικές διαταραχές. Ο συνηθισμένος αλκοολικός δεν αποτελεί κοινό στερεότυπο.

Αλκοολισμός: Τοξικές βλάβες του αλκοόλ

Ο βαθμός της ζημιάς εξαρτάται από τη δόση. Τα όργανα που συμβάλουν στην απορρόφηση και την αφομοίωση του αλκοόλ, όπως το στομάχι, το ήπαρ και το πάγκρεας είναι ευπαθή. Επίσης ο εγκέφαλος υποφέρει από την συνεχή κατάχρηση.

Το ήπαρ είναι ένα σημαντικό όργανο για τον μεταβολισμό του αλκοόλ. Η υπερβολική χρήση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει εκφυλισμό του ήπατος. Έρευνα που διενεργήθηκε έχει δείξει ότι πιθανώς περισσότεροι από τους μισούς εξαρτημένους από το αλκοόλ έχουν πρόβλημα στο ήπαρ. Αυτό μπορεί να προκαλέσει ναυτία, εμετό, έλλειψη όρεξης, μείωση βάρους και πυρετό. Μετά την διακοπή της λήψης αλκοόλ, το ήπαρ μπορεί να επανέλθει. Η πιο γνωστή ανίατη διαταραχή του ήπατος που προκαλείται από κατάχρηση αλκοόλ είναι η κίρρωση του ήπατος.

Άλλες συχνές οργανικές παθήσεις είναι γαστρίτιδα (μόλυνση της βλεννώδους μεμβράνης του στομάχου) και παγκρεατίτιδα (φλεγμονή στο πάγκρεας). Η γαστρίτιδα μπορεί να προκαλέσει στομαχική αιμορραγία. Η παγκρεατίτιδα επιτρέπει σε λιγότερες θρεπτικές ουσίες να αφομοιωθούν, προκαλώντας μεταξύ άλλων μείωση βάρους. Διάφορες έρευνες έχουν εντοπίσει μια σχέση μεταξύ υπερβολικής κατάχρησης αλκοόλ και καρκίνου στο στόμα, το λάρυγγι και τον οισοφάγο, ειδικά με ανθρώπους που πίνουν και επίσης καπνίζουν. Αυτοί που πίνουν πολύ επίσης διατρέχουν τον κίνδυνο να αναπτύξουν καρκίνο του ήπατος και του παχέος εντέρου. Οι γυναίκες που πίνουν πολύ έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν καρκίνο του στήθους. Μπορεί επίσης να προκληθεί βλάβη στον εγκέφαλο, όπως το σύνδρομο Wernicke-Korsakoff,

Τα τοξικά αποτελέσματα εμφανίζονται ως ένας συνδυασμός από τα νευροτοξικά αποτελέσματα του αλκοόλ, την αλληλεπίδραση του αλκοόλ με τις θρεπτικές ανεπάρκειες του αλκοολισμού και από τις νευροτοξικές συνέπειες της απόσυρσης του αλκοόλ.

Ακόμα και η απόσυρση της αιθανόλης συνδέθηκε με μειώσεις των δενδριτικών συνάψεων των νευρικών κυττάρων και τη νευρωνική απώλεια.

Η ατροφία, η συρρίκνωση και η νευρωνική απώλεια του εγκεφάλου, έχουν τεκμηριωθεί στον ιστό του εγκεφάλου σε άτομα με αλκοολισμό, ιδίως στις φλοιώδεις και επιχίλιες περιοχές.

Όσον αφορά τον όγκο του εγκεφάλου, η μεταθανάτια έρευνα δείχνει ότι η απώλεια λευκής ουσίας, εμφανίζεται να είναι πιο προεξέχουσα από την μείωση της φαιάς ουσίας. Η νευρωνική απώλεια εμφανίζεται να είναι πρώτιστα **απώλεια των πυραμιδικών νευρώνων**.

Το **σύνδρομο Wernicke-Korsakoff** έχει συνδεθεί με ανωμαλίες στο μετωπικό φλοιό, καθώς επίσης και σε διάφορες υποφλοιώδεις δομές, συμπεριλαμβανομένου του θαλάμου, του ιππόκαμπου, των μαστίων και του αμυγδαλωτού πυρήνα.

Οι **νευρωνικές ογκομετρικές απώλειες**, είναι προοδευτικές με τη βαριά κατανάλωση και είναι πιο προεξέχουσες στο μετωπικό και κροταφικό φλοιό. Τα εξαρτώμενα από το αλκοόλ άτομα παρουσιάζουν επίσης **διεύρυνση ανάμεσα στις έλικες** του εγκεφαλικού φλοιού και τις κοιλίες, καθώς επίσης και μείωση όγκου του ιππόκαμπου. Περιγράφονται επίσης μειώσεις του όγκου του μεσολόβιου (που συνδέει το δεξί με το αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου).

Η **ατροφία του εγκεφάλου** που τεκμηριώνεται στις δομικές νευρο-απεικονιστικές μελέτες είναι πιο μεγάλη με την αύξηση της ηλικίας στους ενηλίκους. Αυτή η ηλικιακή επίδραση μπορεί να απεικονίσει μια **ηλικιακή ευπάθεια στο αλκοόλ στους γηραιότερους πληθυσμούς**, την αλληλεπίδραση των διαδικασιών γήρανσης, και νευροτοξικότητας του αλκοολισμού, δηλαδή, μια **«πρόωρη γήρανση του εγκεφάλου»**, καθώς επίσης και τον συσσωρευμένο αντίκτυπο του από μακρού υφιστάμενου αλκοολισμού στους παλαιότερους ηλικιακά πληθυσμούς. Κατά συνέπεια, η ατροφία μπορεί να μην είναι εύκολα ανιχνεύσιμη στους νέους υγιείς αλκοολικούς ασθενείς.

Αντίθετα, οι έφηβοι αλκοολικοί, παρουσιάζουν ογκομετρικές αλλαγές του ιππόκαμπου, που δεν φαίνονται στις μελέτες των υγιών νέων ενηλίκων. Η μελέτη στους εφήβους δείχνει τη βλαβερή δυνατότητα, οι έφηβοι αλκοολικοί να παρουσιάζουν αποδιοργανωτικά αποτελέσματα στην ανάπτυξη του εγκεφάλου ή και μια αυξανόμενη ευαισθησία στα νευροτοξικά αποτελέσματα του αλκοόλ.

Κατά τη διάρκεια των αρχικών ετών της διακοπής χρήσης του αλκοόλ, υπάρχει αποκατάσταση στις ποσότητες της φαιάς και λευκής εγκεφαλικής ουσίας, μειώσεις στο κενό ανάμεσα στις έλικες και μειώσεις του κοιλιακού όγκου. Υπάρχουν όμως διαφορές στο ποσοστό συγκεκριμένων περιοχών εγκεφάλου και συγκεκριμένων τύπων ιστού, όσον αφορά το ποσοστό αποκατάστασης. **Η σχετικά γρήγορη αποκατάσταση της λευκής εγκεφαλικής ουσίας μετά την διακοπή του αλκοόλ**, δεν εμφανίζεται να απεικονίζει και την επιστροφή του ύδατος των ιστών που εκτοπίζεται από το αλκοόλ, δηλαδή την **αφυδάτωση**.

Η θρεπτική κατάσταση, οι νευρολογικές επιπλοκές της απόσυρσης του αλκοόλ, και η ηπατική λειτουργία, εμφανίζονται να σχετίζονται με ευρήματα στις δομικές νευρο-απεικονιστικές μελέτες. **Οι επιληπτικές κρίσεις μετά από απόσυρση του αλκοόλ**, έχουν συνδεθεί με τη νευροτοξικότητα στους αλκοολικούς ασθενείς. Υποστήριξη αυτής της σχέσης, είναι ότι **η απώλεια λευκής ουσίας στον κροταφικό φλοιό συνδέθηκε ιδιαίτερα με επιληπτικές κρίσεις μετά από απόσυρση της αιθανόλης**. Αν και η **φλοιώδης ατροφία** έχει περιγραφεί και σε αλκοολικούς ασθενείς με καλή θρεπτική κατάσταση, το **σύνδρομο Wernicke-Korsakoff** και η **ηπατική κίρρωση** συνδέονται γενικά με μεγαλύτερα ογκομετρικά ελλείμματα στις φλοιώδεις και επιχειλίες δομές του εγκεφάλου.

Αλκοολισμός: Η δράση του αλκοόλ από Ψυχιατρική άποψη

Το αλκοόλ παράγει μια εντυπωσιακή σειρά συμπεριφοριστικών αποτελεσμάτων στους ανθρώπους, που εξαρτώνται από τη δόση του αλκοόλ που λαμβάνεται, από το εάν τα επίπεδα αλκοόλ αυξάνονται ή πέφτουν, αλλά και από την αλλαγή των επιπέδων του αλκοόλ στο αίμα. Η **ευφορική, διεγερτική, και αγχολυτική δράση** του αλκοόλ, συμβάλλει στην ευρεία ψυχαγωγική χρήση του,

ενώ τα κατασταλτικά αποτελέσματά του συμβάλλουν στην κατανάλωσή του σαν "μη-συνταγογραφούμενο" υπνωτικό.

Αλλά, σε λίγο υψηλότερες δόσεις το αλκοόλ:

- **συννεφιάζει τη μνήμη και την κρίση,**
- **επιβραδύνει την επεξεργασία πληροφοριών και το χρόνο αντίδρασης,**
- **εξασθενίζει το συντονισμό των κινήσεων, και**
- **αναστέλλει τον έλεγχο της παρορμητικής και επιθετικής συμπεριφοράς (άρση των αναστολών).**

Έτσι, δεν είναι περίεργο ότι μερικές από τις πιο καταστρεπτικές συνέπειες της κατάχρησης αλκοόλ, απεικονίζουν τον αντίκτυπο της δηλητηρίασης με αλκοόλ σε δραστηριότητες όπως η οδήγηση, που απαιτούν μια υψηλή εγρήγορση στις γνωστικές λειτουργίες.

Με τη χρόνια χρήση, το αλκοόλ δημιουργεί **προσαρμογή και νευροτοξικότητα των νευρώνων στον εγκέφαλο, που προκαλεί την αντοχή και την εξάρτηση.**

Το **σύνδρομο στέρησης αλκοόλ** περιλαμβάνει την ανησυχία, την αϋπνία, και τα συμπτώματα της διέγερσης του συμπαθητικού νευρικού συστήματος. Σε μεγαλύτερα επίπεδα εξάρτησης και με επαναλαμβανόμενα επεισόδια απόσυρσης του αλκοόλ, η αποχή μπορεί να συνδεθεί με την ουσιαστική συμπαθητική διέγερση, με συμπτώματα την διέγερση, τις αντιληπτικές αλλαγές (ψευδαισθήσεις - ζωοψίες), τη σύγχυση, και τους σπασμούς έως τις επιληπτικές κρίσεις.

Αυτά τα συμπτώματα μπορούν να προκύψουν όλα μαζί στα πλαίσια του συνδρόμου που ονομάζουμε **Τρομώδες Παραλήρημα (Delirium Tremens)**, μια απειλητική για τη ζωή επιπλοκή της εξάρτησης από το αλκοόλ, που αναπτύσσεται γενικά μέσα στην αρχική εβδομάδα από την αποχή λήψης του αλκοόλ (και συχνότερα την τρίτη ημέρα).

Ένα άλλο σύνδρομο, η **αλκοολική ψευδαισθήτωση (Alcoholic Hallucinosis)**, μπορεί να αναπτυχθεί κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε φάσης του κύκλου της δηλητηρίασης και της απόσυρσης του αλκοόλ. Συνδέεται με επίμονες ψευδαισθήσεις που μπορούν να παραμένουν και μετά με την εκτεταμένη αποχή λήψης αλκοόλ.



Η **οξεία και παρατεταμένη αποχή** είναι σημαντικά πλαίσια για τη θεραπεία του αλκοολισμού, για να εξασφαλιστεί με ιατρική ασφάλεια η ανάκτηση των ασθενών και για να αποτρέψει την υποτροπή τους στη χρήση του αλκοόλ. Αν και οι σοβαρότερες συνέπειες της απόσυρσης του αλκοόλ εμφανίζονται κατά τη διάρκεια της αρχικής εβδομάδας της αποχής, παρατεταμένα προβλήματα της απόσυρσης πιθανά να εμμένουν για πολλούς μήνες. Τέτοια **παρατεταμένα συμπτώματα είναι η αϋπνία, η αδράνεια, και η καταθλιπτική διάθεση.** Η προσπάθεια απαλλαγής από τα συμπτώματα απόσυρσης, μπορεί να είναι σημαντικός λόγος για την υποτροπή στη χρήση αλκοόλ. Αυτή η φάση αποκατάστασης συνδέεται επίσης με βελτίωση στη γνωστική λειτουργία, τη φλοιώδη δραστηριότητα, και τη δομή του εγκεφάλου.

Τα θρεπτικά ελλείμματα περιπλέκουν συχνά τη φυσική ιστορία του αλκοολισμού. Η έλλειψη θειαμίνης είναι ένα από αυτά. Εάν οι αλκοολικοί με έλλειψη θειαμίνης λάβουν γλυκόζη πριν την διόρθωση της έλλειψης θειαμίνης, η προκύπτουσα απαίτηση θειαμίνης στις πυροφωσφο-εξαρτώμενες μεταβολικές διαδικασίες, θέτει σε κίνδυνο τις νευρικές μεταβολικές λειτουργίες και μπορεί να προκαλέσει το θάνατο εγκεφαλικών κυττάρων, που συνδέεται με το **σύνδρομο**

Wernicke-Korsakoff. Αυτό το σύνδρομο αναφέρεται σε έναν αστερισμό συμπτωμάτων εξασθένισης της εκμάθησης και της μνήμης, ψύχωσης, και κινητικών προβλημάτων.

Αλκοολισμός: Τα αίτια σύμφωνα με την Ψυχανάλυση

Μέσα από την **εντατική ψυχοθεραπεία** με ανθρώπους που υποφέρουν από τον **αλκοολισμό**, οι ψυχοθεραπευτές - ψυχαναλυτές έχουν μάθει για τους πολλούς ψυχολογικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην καταναγκαστική κατανάλωση του αλκοόλ.

Μερικοί άνθρωποι χρησιμοποιούν το να **πίνουν αλκοόλ ως έναν τρόπο για "θεραπεία"** ή για να ελαφρύνουν τα συναισθήματα που φαίνονται συντριπτικά βαριά, όπως η θλίψη, ο θυμός ή η ντροπή. Αυτά τα συναισθήματα τους φαίνονται λιγότερο ανυπόφορα όταν πίνουν.

Οι άνθρωποι πίνουν επίσης μερικές φορές για να **απαλλαγούν από συναισθήματα αυτοκριτικής, τύψεων και ενοχών**, που απαντώνται πολύ συχνά στα πλαίσια της Κατάθλιψης. Διαπιστώνουν ότι μπορούν να είναι πιο επιεικείς με τον εαυτό τους όταν έχουν πει αλκοόλ.

Για άλλους, ένα ποτό υποκαθιστά ένα αγαπημένο πρόσωπο που έχουν χάσει. Κάνουν, στην πραγματικότητα, μια νέα σχέση με τη μπουκάλα, μια σχέση που δεν θέλουν να χάσουν.

Σε άλλες περιπτώσεις η ψυχοθεραπεία μας διδάσκει ότι, οι άνθρωποι χρησιμοποιούν την κατάχρηση του αλκοόλ για να διορθώσουν ένα αίσθημα βαθιάς απογοήτευσης με τους άλλους, ή με την εικόνα του εαυτού τους. Το να πίνουν, χρησιμεύει για τη δημιουργία μια αίσθησης ότι ο κόσμος είναι όπως θα έπρεπε να είναι, ή ότι είναι τόσο πολύτιμος, όπως αισθάνονται ότι πρέπει να είναι.

Επιπρόσθετα, ο αλκοολισμός μπορεί να είναι ένας τρόπος για να αποκατασταθεί η αίσθηση της δύναμης όταν ένα άτομο αισθάνεται αβοήθητο. Το να πίνει κάποιος καταχρηστικά αλκοόλ, μπορεί να εκφράζει τη μεγάλη οργή του όταν αισθάνεται αδύναμος, και ταυτόχρονα η ίδια η πράξη του να πίνει αλκοόλ, επαναφέρει την αίσθηση ότι μπορούν να ελέγχει τα συναισθήματά του μέσα από τις δικές του ενέργειες.

Ο αλκοολισμός και το σεξ



Πολλές φορές επίσης παρατηρούμε την **υπόγεια σύνδεση που έχει ο αλκοολισμός με το σεξ και ειδικά με την σεξουαλική πράξη**. Αυτό είναι σύμφωνα με τις παρατηρήσεις μας, πιο συχνό στις γυναίκες στην Ελλάδα, το παρατηρούμε ωστόσο και στους άνδρες. Η άποψη που επικρατεί συχνά στον παραδοσιακό ελληνικό πολιτισμό σχετικά με τις γυναίκες και το σεξ, μπλοκάρει συχνά την έκφραση και την απόλαυση κατά την διάρκεια της **ερωτικής πράξης**. Αισθάνονται **ντροπή** να κινηθούν ελεύθερα οι ίδιες, με τρόπο που θα αύξανε την απόλαυσή τους και την συχνότητα των οργασμών τους. Την ίδια **συστολή**, όπως εκφράζουν συχνά στην ψυχοθεραπεία, νοιώθουν και στο να ζητήσουν από τον ερωτικό τους σύντροφο να κάνει ή να μην κάνει κάποιες κινήσεις πιο γρήγορα ή πιο αργά, ή να εφαρμόσουν κάποια άλλη στάση ή παραλλαγή ή

φαντασίωση στο ερωτικό παιχνίδι. Έτσι καταλήγουν πολλές φορές να νοιώθουν το σεξ σαν «καταναγκαστικά έργα» και **την κατάχρηση του αλκοόλ σαν μια λύση που θολώνοντας το νου, απαλύνει την δυστυχία και τον εκνευρισμό από έναν οργασμό που δεν έρχεται ή δεν είναι σε θέση να τον διεκδικήσουν.**

Σε παρεμφερή εδάφια πολιτιστικής καταπίεσης, **γυναίκες με κάποια παραπάνω κιλά** από τα ανορεξικά μοντέλα των μόδιστρων, νοιώθουν αλλοιωμένη την εικόνα του εαυτού τους, δεν μπορούν να συμφιλιωθούν με το γυμνό κορμί τους στην ερωτική συνεύρεση και την σεξουαλική τους ανησυχία, την καλύπτει άτεχνα ο αλκοολισμός.

Κάποιες άλλες φορές **το σεξ**, εμπλέκεται στα σκοτεινά μονοπάτια της βίας με τη μορφή του **μαζοχισμού** ή του **σαδισμού** ή διαπλέκεται στους άξονες της **διαταραχής του φύλου** ή κατέρχεται σε ακόμα πιο **αρχαϊκές φαντασιώσεις**, είτε συνειδητές, είτε ασυνειδητές. **Αυτού του είδους οι σεξουαλικές ενορμήσεις, δεν είναι πάντα ή πλήρως αποδεκτές από το Υπερέγώ** του ατόμου που τις εμφορεί. Εδώ ο αλκοολισμός, με την καταστολή των κέντρων της λογικής και των ηθικών αναστολών, φαντάζει μονόδρομος και μόνιμος συνοδός της σεξουαλικής πράξης.

Σε γενικές γραμμές, **στην ψυχανάλυση και στην ψυχοθεραπεία**, γίνεται κατανοητό ότι ο αλκοολισμός, οφείλεται και παράγεται στον διαταραγμένο ψυχισμό ενός ατόμου και μπορεί να γίνει δυνητικά κατανοητός από τη διερεύνηση των συναισθηματικών παραγόντων που τον υποκινούν.

Μόλις αυτοί οι συναισθηματικοί παράγοντες έρθουν στη συνείδηση, οι άνθρωποι είναι σε καλύτερη θέση να τους τιθασεύσουν και κατά συνέπεια, **έχουν μια πολύ καλύτερη ευκαιρία να αλλάξουν τη ζωή τους.** Αυτό είναι και το όφελος που προσφέρει η **Ψυχοθεραπεία στον Αλκοολισμό.**

Πώς επιδρά το αλκοόλ στην οδήγηση

Το αλκοόλ δρα ως κατασταλτικό, μειώνοντας τις λειτουργικές ικανότητες. Επίσης, καταστέλλει κάποιες λειτουργίες, οι οποίες ενεργούν ως φρένα, με αποτέλεσμα, άλλες λειτουργίες να γίνονται «ξέφρενες», χωρίς τις αναστολές, τις οποίες υπαγορεύει η ψυχραιμία και η φρόνηση.

Έτσι, μειώνεται η ικανότητα εκτίμησης του κινδύνου, ενώ παραλλήλως δημιουργείται η λανθασμένη εντύπωση ότι έχουμε κάτι από το DNA του Kimi Raikkonen! Αυτή η ψευδαίσθηση είναι ακόμη πιο επικίνδυνη, επειδή ήδη είμαστε «αλλού» και δεν έχουμε καν επίγνωση της κατάστασής μας.

Μειώνει την οπτική γωνία, προκαλεί υπνηλία, τα μάτια θολώνουν και δε βλέπουμε καθαρά τα αντικείμενα και τα απέναντι αυτοκίνητα και ούτε μπορούμε να εκτιμήσουμε την ταχύτητά τους.

Αυξάνει το χρόνο αντίδρασης και αποσταθεροποιεί την αλληλουχία των διαδοχικών κινήσεων, που πρέπει να γίνουν. Έτσι, ο κακός συνδυασμός των κινήσεων και των ενεργειών, δημιουργεί κατά κανόνα το δυστύχημα

Αλκοόλ και οδήγηση = Φόνος εκ προμελέτης

Είναι γεγονός ότι σήμερα το ποτό, αποτελεί το απόλυτο συνοδευτικό σε κάθε κοινωνική εκδήλωση. Όμως, για το τί αυτό, δημιουργεί κατά την οδήγηση, τα στοιχεία από τις συγκρούσεις και τα δυστυχήματα στο δρόμο είναι αμείλικτα! **Το 40% των οδηγών που ευθύνονται για τα θανατηφόρα τροχαία δυστυχήματα έχουν ποσοστό αλκοόλ στο αίμα τους πάνω από το όριο...!**



Και επειδή τα ποσοστά είναι λίγο απρόσωπα, **ΚΑΘΕ μέρα 3 άνθρωποι σκοτώνονται στον δρόμο γιατί είχαν πει όχι κατά ανάγκη πολύ!**

Η νομοθεσία που εκπορεύεται από την Ε.Ε. θεωρεί ότι: «Η ανάρμωστη οδήγηση μετά από κατανάλωση οινοπνεύματος, ορίζεται συνήθως, σαν ελάττωση της ικανότητας οδήγησης, στην περίπτωση οδηγού με ποσοστό αλκοολαιμίας (ΠΑ) πάνω (!!!) από το καθορισμένο νόμιμο όριο, το οποίο τιμωρείται σαν ποινικό αδίκημα!».

Όμως μην σας παραμυθιάζουν...! δεν υπάρχει ποσότητα οινοπνεύματος στο αίμα που να θεωρείται ακίνδυνη για την οδήγηση. Τα όρια που έχουν θεσπίσει τα κράτη είναι καθαρά «νομικά» όρια, που διαφέρουν από χώρα σε χώρα και αποσκοπούν καθαρά σε εισπρακτικούς σκοπούς. Δεν πρέπει κανείς να ξεγελαστεί και να θεωρήσει την ευφορία που προξενεί το οινόπνευμα σαν αύξηση της ικανότητας για οδήγηση.

Και το κυριότερο...μην υποτιμάτε τους κινδύνους γιατί έτυχε μερικές φορές να οδηγήσετε κάτω από την επίδραση αλκοόλ και δε συνέβη ατύχημα. Δυστυχώς, τα δυσάρεστα αποτελέσματα έρχονται, όταν κανείς βρεθεί σε σχετικά δύσκολη θέση, **όπου οι ικανότητες δε συμβαδίζουν με τις απαιτήσεις της στιγμής.**

Πολλές φορές έχουμε τρομάξει στη θέα αυτοκινήτου ή μοτοσικλέτας που κινείται «περίεργα», με ασυνήθιστη ταχύτητα απανωτές επικίνδυνες προσπεράσεις, σφήνες. Η πρώτη αντίδρασή μας μετά το σάστισμα είναι να «φυλαχτούμε» και καπάκι η επωδός μουρμούρα: **Αυτός είναι ή τρελός ή μεθυσμένος... Χμ...! πιο κάτω θα το φάει το κεφάλι του...!**

Το αλκοόλ: Μειώνει την οπτική γωνία, προκαλεί υπνηλία, τα μάτια θολώνουν και δε βλέπουμε καθαρά τα αντικείμενα και τα απέναντι αυτοκίνητα, και ούτε μπορούμε να εκτιμήσουμε την ταχύτητά τους.

Αυξάνει το χρόνο αντίδρασης και αποσταθεροποιεί την αλληλουχία των διαδοχικών κινήσεων, που πρέπει να γίνουν. Έτσι, ο κακός συνδυασμός των κινήσεων και των ενεργειών, δημιουργεί κατά κανόνα το δυστύχημα.



ΜΥΘΟΙ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΔΗΓΗΣΗ

"Όταν πιω λίγο, οδηγώ καλύτερα..."

Είναι η πιο επικίνδυνη άποψη! Τίποτα δεν είναι τόσο επικίνδυνο όσο η ιδέα, ότι έχουν αυξηθεί οι ικανότητες μας, για οδήγηση, ενώ στην πραγματικότητα από τα 400 ερεθίσματα που αξιολογούσαμε φυσιολογικά σε απόσταση 2km, αξιολογούμε μετά βίας 150 «πιωμένοι» και αυτά με πολλές εκπτώσεις...!

"Εμένα δεν με πιάνει το ποτό..."

Καινούργια βιολογική σύλληψη! και βέβαια μεγάλη πλάνη. Υπάρχουν, φυσικά, βιολογικές διαφορές, όμως, αυτές είναι τόσο μικρές, χωρίς πρακτική σημασία, γιατί όταν ο χρόνος αντίδρασης από 0,5 sec φτάσει 1,1 sec, η 1,3 sec δεν έχει καμία διαφορά!

"Θα πιω καφέ μετά και θα συνέλθω..."

Ειδικά αν είναι espresso και από το Dacapo... Τρομάρα μας...! Καμία ουσία και κανένα μέτρο δεν μπορεί να αναστείλει ή να μειώσει την αρνητική δράση της αλκοόλης στην οδήγηση παρά μόνον ο «γάργαρας» ύπνος.

"Θα ξαπλώσω λίγο και μετά μπορώ να οδηγήσω..."

Μύθος απύθμενος! οι μεγαλύτερες παρενέργειες που δημιουργεί το αλκοόλ, εμφανίζονται μετά από μία περίπου ώρα και είναι ολέθριες. Εάν κιάλας πει κανείς αρκετά, μπορεί να χρειαστούν και πάνω από 12 ώρες για να επανέλθει σε φυσιολογική κατάσταση.

"Τους καλούς οδηγούς τους επηρεάζει λιγότερο το αλκοόλ..."

Σε δοκιμασίες που κάναμε, με οδηγούς αγώνων ράλι, καθώς και με οδηγούς που δοκιμάζουν αυτοκίνητα διαπιστώθηκε ότι έχουν μάλλον και αυτοί γαστρεντερικό σωλήνα, αίμα, συκώτι, και εγκέφαλο και επηρεάζονται το ίδιο όσο και «κοινοί οδηγοί».

Δυστυχώς, το αλκοόλ μπαίνει γρήγορα στο αίμα και από εκεί επηρεάζει όλα τα όργανα και τον εγκέφαλο με αποτέλεσμα να «μουδιάζει» τις λειτουργίες που είναι απαραίτητες για την οδήγηση.

Ούτε ο σκέτος καφές, ούτε το άνοιγμα του παραθύρου, ούτε η ψαγμένη μουσική, ούτε ένα κρύο ντους μπορούν να αποβάλλουν το αλκοόλ. Χρειάζεται ο απαραίτητος χρόνος μέχρι να καεί. Επομένως,

Ας κάνουμε σημαία μας την απαράβατη αρχή **"δεν πίνω όταν οδηγώ και δεν οδηγώ όταν πίνω"**

Μην παίζετε με τη ζωή σας και τις ζωές των άλλων, αξίζουν πολύ περισσότερο από το αλκοόλ και... δεν γυρίζουν πίσω μόλις ξεμεθύσετε...!

Είναι κρίμα μια μικρή πόλη να χάνεται κάθε χρόνο από τροχαία ατυχήματα στην πατρίδα μας. Λόγοι όπως το αλκοόλ, το κινητό τηλέφωνο, η απλή αμέλεια ή η υπερβολική ταχύτητα και η «επειδηξιομανία» στερούν ζωές ανθρώπων από την κοινωνία. Ανθρώπινο δυναμικό απαραίτητο για τη λειτουργία της χώρας. Κυρίως νέους που έχουν μπροστά τους το μέλλον και η χώρα τους έχει ανάγκη. Στο χέρι όλων μας είναι να μην βγάζουμε στην άσφαλτο τα αποθηκευμένα μας ούτε να επιλύουμε οδηγώντας τα προβλήματά μας. Συγκέντρωση, αυτοσυγκράτηση και ηρεμία όταν πιάνουμε το τιμόνι.



ΤΙ ΠΡΟΒΛΕΠΕΙ Ο Κ.Ο.Κ.

Ο Κ.Ο.Κ. προβλέπει τα παρακάτω, σχετικά με την οδήγηση υπό την επήρεια οινοπνεύματος, φαρμάκων και τοξικών ουσιών:>

Κατώτερο επιτρεπτό όριο κατανάλωσης αλκοόλ τα 0,5 gr/l (γραμμάρια ανά λίτρο αίματος).

Έχουν οριστεί ως απαγορευμένες ουσίες και φάρμακα που επηρεάζουν την ικανότητα οδήγησης.

Υπάρχουν τρία επίπεδα ποινών ανάλογα με την περιεκτικότητα αλκοόλ στο αίμα:

Περιεκτικότητα (gr/l)	Πρόστιμο
0,50-0,80	200€ και 5 βαθμοί ποινής. Ακίνητοποίηση οχήματος
0,80-1,10	700€ Αφαίρεση επιτόπου της άδειας κυκλοφορίας για 90 ημέρες και 9 βαθμ. Ακίνητοποίηση
Άνω του 1,10	1.200€ Φυλάκιση τουλάχιστον 6 μηνών. Αφαίρεση άδειας οδήγησης 6 μήνες & επιτόπου της άδειας κυκλοφορίας για έως 6 μήνες
Άνω του 1,10 εντός 2 ετών από την προηγούμενη παράβαση	2.000€ 6 μήνες φυλάκιση & αφαίρεση άδειας οδήγησης για 5 χρόνια. Αφαίρεση στοιχείων κυκλοφορίας έως 6 μήνες.



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΩΝ

Πιο ευαισθητοποιημένοι εμφανίζονται φέτος, σε σχέση με πέρσι, οι θαμώνες των μπαρ απέναντι στους κινδύνους που εγκυμονεί η οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ, σύμφωνα με έρευνα. Την ίδια στιγμή, ένας στους τρεις Ευρωπαίους οδηγούς συμφωνεί με την τοποθέτηση συστήματος στα οχήματα που πραγματοποιεί αλκοτέστ, ενώ το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο για την Ασφάλεια των Μεταφορών εισηγείται την καθιέρωση ενιαίου επιτρεπόμενου ορίου αλκοόλ στην Ευρώπη.

Στη διάρκεια ημερίδας που διοργάνωσε στην Αθήνα το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Ασφάλειας Μεταφορών (E.T.S.C.) και το Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (I.O.A.S.) «Πάνος Μυλωνάς», με θέμα «Οδική ασφάλεια και Υπεύθυνη Κατανάλωση Αλκοόλ στην Ελλάδα», παρουσιάστηκε έρευνα της GfK για λογαριασμό της εισαγωγικής εταιρίας αλκοολούχων ποτών Diageo.

Τα αποτελέσματα της έρευνας, που πραγματοποιήθηκε μετά την εκστρατεία ευαισθητοποίησης του κοινού από την εταιρία, δείχνουν ότι το 53% των ερωτηθέντων δηλώνει διατεθειμένο να ορίζει τον οδηγό της παρέας σε κάθε έξοδο ώστε να εξασφαλιστεί η ασφαλής μετακίνηση, έναντι 46% πέρσι. Ακόμα, το 77% των ερωτηθέντων το 2008 χαρακτήρισε πολύ σημαντικό το θέμα «Αλκοόλ και οδήγηση», ενώ το 2009 το αντίστοιχο ποσοστό είναι 81%. Σχετικά με το πόσο υπεύθυνοι αισθάνονται οι καταναλωτές απέναντι σε τρίτους όταν οδηγούν υπό την επήρεια αλκοόλ, το 2008 το 53% απάντησε «πάρα πολύ» ενώ το 2009 το ποσοστό έφτασε το 70%. Τέλος, 9 στους 10 επιλέγουν να χρησιμοποιούν ταξί στις νυχτερινές τους εξόδους, ενώ πολλοί είναι εκείνοι που επιλέγουν τα μέσα μαζικής μεταφοράς αντί του ΙΧ, όταν έχουν καταναλώσει αλκοόλ.



Όσο αφορά στην τοποθέτηση συστημάτων alcolock στα οχήματα, το 34% των οδηγών που ερωτήθηκαν δήλωσαν υπέρ. Το alcolock λειτουργεί όπως το immobiliser. Δηλαδή, όταν ο οδηγός καταναλώνει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ, το alcolock το ανιχνεύει μέσω του εκπνεόμενου από τον οδηγό αέρα και δεν επιτρέπει την εκκίνηση του κινητήρα. Το alcolock έχει ήδη τοποθετηθεί στα μέσα μαζικής μεταφοράς της Αυστρίας, της Γαλλίας,

της Φινλανδίας, της Σουηδίας, της Σλοβενίας και του Βελγίου, καθώς και στα σχολικά λεωφορεία της Γαλλίας.

Παράλληλα, στην ημερίδα ο εκπρόσωπος του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου για την Ασφάλεια των Μεταφορών (ETSC), Αντόνιο Αβενόσο, εισηγήθηκε την καθιέρωση σε ολόκληρη την Ευρώπη κοινού επιτρεπόμενου ορίου αλκοόλ στο αίμα που δεν θα ξεπερνά το 0,5 mg/ml για τους οδηγούς ΙΧ και τα 0,2 mg/ml για τους οδηγούς μαζικών μέσων μεταφοράς. Ακόμα, τόνισε ότι αυτό θα πρέπει να συνδυαστεί και με την εντατικοποίηση της αστυνόμευσης. Χαρακτηριστικά ανέφερε ότι στην Αυστρία σημειώθηκε μείωση των θανάτων από τα τροχαία που σχετίζονταν με την κατανάλωση αλκοόλ από τη στιγμή που ενισχύθηκαν οι έλεγχοι. Συγκεκριμένα, την περίοδο 2005-2006 οι θάνατοι μειώθηκαν κατά 20%.



Σήμερα, κάθε χώρα έχει θεσπίσει τα δικά της όρια για την κατανάλωση αλκοόλ. Η Εσθονία, η Πολωνία και η Σουηδία έχουν ως όριο τα 0,2 mg/ml, ενώ η Λιθουανία τα 0,4 mg/ml. Σε Ελλάδα, Αυστρία, Βέλγιο, Βουλγαρία, Κύπρο, Δανία, Φινλανδία, Γαλλία, Γερμανία, Ιταλία, Λουξεμβούργο, Ολλανδία, Πορτογαλία, Σλοβενία και Ισπανία το όριο είναι στα 0,5 mg/ml. Ενώ, Σλοβακία, Τσεχία, Ρουμανία και Ουγγαρία έχουν θεσπίσει μηδενικά όρια.

Θετικό είναι ωστόσο ότι σύμφωνα με τα τελευταία διαθέσιμα στοιχεία του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου για την Ασφάλεια των Μεταφορών για την Ελλάδα, το 2005 παρατηρήθηκε μείωση της τάξεως του 2% των τροχαίων ατυχημάτων που οφείλονται στην κατανάλωση αλκοόλ, σε σύγκριση με το 1996-98. Αυτή η βελτίωση παραμένει όμως μικρή. Από τους ελέγχους της τροχαίας φαίνεται ότι περίπου 50.000 οδηγοί βρέθηκαν μεθυσμένοι το 2008. Ενώ, όπως τόνισε ο υφυπουργός Προστασίας του Πολίτη, Σπύρος Βούγιας, στην ημερίδα, ένας στους τέσσερις θανάτους νέων 15-29 ετών σχετίζεται με την κατανάλωση αλκοόλ. Στο πλαίσιο αυτό, ο υφυπουργός τόνισε ότι στόχος του υπουργείου είναι η μείωση των θυμάτων κατά 100 κάθε χρόνο, ενώ ανακοίνωσε την ανάληψη πρωτοβουλίας για ενεργοποίηση της διυπουργικής επιτροπής για την οδική ασφάλεια, υπό την αιγίδα του πρωθυπουργού.

Ελεύθερος Τύπος, Τα Νέα / tvxs.gr

Ας κλείσουμε το θέμα αλκοόλ και οδήγηση με την παρακάτω σκέψη:

**Μάθε να σέβεσαι τη ζωή σου...μάθε να εκτιμάς αυτό το υπέροχο δώρο...και βάλε τιμονιέρη στη δική σου πορεία...τη δική σου σκέψη και θέληση...τη δική σου κρίση...τη δική σου απόφαση...
Μην τρέχεις, σε παρακαλώ, πιο σιγά...**

Εγκυμοσύνη και αλκοόλ

Πολλές μέλλουσες μητέρες ρωτούν για την κατανάλωση αλκοόλ και αν είναι ασφαλές να πίνουν έστω και με μέτρο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Είναι δύσκολο να πει κανείς ποιο είναι το «ασφαλές» επίπεδο κατανάλωσης αλκοόλ. Οι επίσημες οδηγίες όμως (που υποστηρίζονται από όλο τον ιατρικό κόσμο), συστήνουν να μην πίνετε καθόλου αλκοόλ ώσπου να γεννηθεί το μωρό σας.

Τι συμβαίνει όταν πίνετε αλκοόλ στη διάρκεια της εγκυμοσύνης;

Αξίζει να θυμάστε πως κάθε φορά που πίνετε αλκοόλ ενώ είστε έγκυος, το μοιράζεστε με το αγέννητο μωρό σας κι έχει αποδειχτεί πως η κατανάλωσή του σε τακτική βάση μπορεί να αποβεί επιζήμια.

Το αλκοόλ φτάνει γρήγορα στο μωρό σας μέσω του πλακούντα. Μπορεί να εκπλαγείτε μαθαίνοντας ότι μπαίνει στην κυκλοφορία του αίματος του μωρού σας και βρίσκεται περίπου στα ίδια επίπεδα συγκέντρωσης με το δικό σας αίμα, απαιτώντας όμως το διπλάσιο χρόνο για να αποβληθεί απ' τον οργανισμό του.

Ποιες είναι οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις για το μωρό από την κατανάλωση αλκοόλ στην εγκυμοσύνη;

Πίνοντας πάνω από δύο μονάδες* αλκοόλ τη μέρα σημαίνει πως το μωρό σας έχει περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσει προβλήματα μάθησης, ομιλίας, διάσπασης προσοχής, γλωσσικά προβλήματα και υπερκινητικότητα. Αυτές οι βλαβερές συνέπειες είναι γνωστές ως συνέπειες του Εμβρυϊκού Αλκοολικού Συνδρόμου.

Αν πίνετε πάνω από έξι μονάδες αλκοόλ τη μέρα στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, διατρέχετε άμεσα τον κίνδυνο να γεννήσετε ένα μωρό με Εμβρυϊκό Αλκοολικό Σύνδρομο (ΕΑΣ). Αυτό σημαίνει ένα παιδί που ενδέχεται να αντιμετωπίζει σοβαρή διανοητική και σωματική καθυστέρηση στην ανάπτυξη, προβλήματα συμπεριφοράς και ανωμαλίες σχηματισμού στο πρόσωπο, αλλά και στην καρδιά.

**Μία μονάδα αλκοόλ είναι:*

- 0,4 του λίτρου απλή μπίρα
- 0,2 του λίτρου δυνατή μπίρα
- 1 μικρό ποτήρι κρασί
- 1 μεζούρα αλκοόλ (ουίσκι, βότκα κ.λπ.)
- 1 μικρό ποτήρι λικέρ

Πίνοντας αλκοόλ στα αρχικά στάδια της εγκυμοσύνης

Η αλήθεια είναι πως οι ερευνητές δεν γνωρίζουν ακριβώς τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει στο μωρό η κατανάλωση μερικών ποτηριών αλκοόλ στα αρχικά στάδια της εγκυμοσύνης. Πολλές γυναίκες είχαν καταναλώσει αλκοόλ προτού ανακαλύψουν πως κυοφορούν και γέννησαν υγιή μωρά. Είναι καλύτερο, όμως, να απέχετε τελείως από το αλκοόλ αμέσως μόλις μάθετε ότι είστε έγκυος ή τουλάχιστον να περιοριστείτε στις συστάσεις των Ειδικών για μία με δύο μονάδες αλκοόλ, μία ή δύο φορές την εβδομάδα.

Αν σχεδιάζετε να μείνετε έγκυος, ίσως αποφασίσετε να απέχετε εντελώς από το ποτό ώστε να γλιτώσετε τις ανησυχίες!

Τι μπορείτε να πίνετε όσο είστε έγκυος;

Η αλήθεια είναι ότι το αλκοόλ και η εγκυμοσύνη δεν συμβαδίζουν. Αν, όμως, θέλετε κάποια στιγμή

να πιείτε κάτι για να γιορτάσετε την πιο χαρούμενη περίοδο της ζωής σας, αρκεστείτε σε μία μπίρα ή κάποιο κοκτέιλ χωρίς αλκοόλ.



Τι μπορεί να προκαλέσει η κατανάλωση αλκοόλ στην εγκυμοσύνη

- Κίνδυνος αποβολής
- Γέννηση λιποβαρούς μωρού
- Υπερκινητικότητα του παιδιού καθώς μεγαλώνει
- Εμβρυικό αλκοολικό σύνδρομο

Το αλκοόλ επηρεάζει τη μελλοντική γονιμότητα του εμβρύου

Οι γυναίκες που πίνουν αλκοόλ στη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους, μπορεί να κάνουν ζημιά στην ποιότητα του σπέρματος και στην μελλοντική γονιμότητα του γιού τους, σύμφωνα με μια νέα δανική επιστημονική έρευνα.

Η έρευνα σε δείγματα σπέρματος διαπίστωσε ότι οι άνδρες των οποίων οι έγκυες μητέρες έπιναν περισσότερο αλκοόλ, είχαν την μικρότερη μέση συγκέντρωση σπερματοζωαρίων (25 εκατ. ανά χιλιοστόλιτρο), ενώ όσων οι έγκυες μητέρες δεν έπιναν καθόλου αλκοόλ, το σπέρμα είχε την μεγαλύτερη μέση συγκέντρωση σπερματοζωαρίων (40 εκατ. ανά ml).

Μετά τις αναγκαίες προσαρμογές για άλλους παράγοντες που επηρεάζουν το σπέρμα, όπως το κάπνισμα και το ιατρικό ιστορικό, οι ερευνητές υπολόγισαν ότι η μέση συγκέντρωση σπέρματος ήταν κατά 32% χαμηλότερη στους νέους των οποίων οι μητέρες έπιναν, σε σχέση με όσους οι μητέρες δεν έπιναν.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η φυσιολογική πυκνότητα του σπέρματος είναι από 20 έως 40 εκατ./ml. Είναι όμως γνωστό ότι οι χαμηλότερες συγκεντρώσεις σπέρματος, ακόμα κι εντός των φυσιολογικών ορίων, μπορεί να καταστήσουν πιο δύσκολη τη γονιμοποίηση.

Εγκυμοσύνη και αλκοόλ - Παιδική Λευχαιμία

Σύμφωνα με νέα έρευνα, οι γυναίκες που πίνουν αλκοόλ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους αυξάνουν τον κίνδυνο το βρέφος τους να αναπτύξει μια σπάνια μορφή καρκίνου του αίματος που ονομάζεται οξεία μυελογενής λευχαιμία (ΟΜΛ).

Σε μια συγκεντρωτική ανάλυση των στοιχείων από δημοσιευμένες μελέτες, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η κατανάλωση οινοπνεύματος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σχετίστηκε με 56% μεγαλύτερο κίνδυνο από ΟΜΛ σε παιδιά.

Οι παράγοντες που προκαλούν τη λευχαιμία στα παιδιά είναι σε μεγάλο βαθμό άγνωστοι, αλλά οι επιστήμονες υποπτεύονται ότι μπορεί να υπάρχει μια σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των

γονιδίων και του περιβάλλοντος, συμπεριλαμβανομένης και της κατανάλωσης αλκοόλ, επισημαίνει η Δρ Paule Latino-Martel και οι συνεργάτες της, από το Κέντρο Ερευνών για την ανθρώπινη διατροφή στη Γαλλία.

Όταν οι ερευνητές εξέτασαν 21 προηγούμενες μελέτες που αναφέρονταν στις γυναικείες συνήθειες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και τη συσχέτισή τους με την παιδική ΟΜΛ, διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες που έπιναν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους είχαν 56% αυξημένο κίνδυνο να γεννήσουν παιδιά με ΟΜΛ.

Παρά τις συστάσεις στις γυναίκες για αποχή από το αλκοόλ ενώ είναι έγκυες, εκτιμάται ότι περίπου το 20 - 60% αυτών συνεχίζουν να πίνουν. Παρόλα αυτά, κανένα είδος ποτού (μπύρα, ούισκι, κρασί, βότκα..) δεν έχει ενοχοποιηθεί περισσότερο από τα υπόλοιπα σχετικά με την πρόκληση της νόσου.

Αν και οι ερευνητές επισημαίνουν ότι τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής δεν είναι απαλλαγμένα από παράγοντες που ενδεχομένως να τα αλλοιώνουν (όπως είναι το κάπνισμα και αν οι γυναίκες που συμμετείχαν ήταν ειλικρινείς για το αν κατανάλωναν οινοπνευματώδη), τα τρέχοντα συμπεράσματα είναι πολύ χρήσιμα διότι λειτουργούν προειδοποιητικά και μπορούν βελτιώσουν τη δημόσια υγεία.

Συντελεστές Εργασίας

Στην εργασία συνεργάστηκαν οι μαθητές της Α' τάξης του Εσπερινού ΓΕΛ Πολυγύρου:

- Αλβανός Μάριος
- Γκορτσιλάς Φώτιος
- Ζώτο Γκέρντι
- Καντερής Ηρακλής
- Κομπόγιαννος Αργύριος
- Μάλια Άλεξ
- Μουρατίδης Δημήτριος
- Μπαρούμας Χριστόφορος
- Νικολαΐδης Χρήστος
- Παπαοικονόμου Στεριανή
- Πέτρου Κωνσταντίνος
- Σακελλαρίου Ειρήνη
- Σαλονικιός Ιωάννης
- Σγούρου Ιωάννα
- Σκουντούρογλου Αντώνιος
- Τόντρι Εριόλ
- Τσίγγανος Κωνσταντίνος
- Τσολάκου Χρήστος

και οι υπεύθυνοι καθηγητές:

- Ακαλίδης Θεόδωρος , Καθηγητής Φυσικής ΠΕ04.01
- Καμπερίδης Κωνσταντίνος, Καθηγητής Πληροφορικής ΠΕ19

Πολύγυρος, Δεκέμβριος 2012