# Vastused

1. Enamus alkoholist väljub organismist uriiniga: **vale**

95% alkoholist väljub organismist valdavalt tänu maksa tööle. Väga väike kogus eraldub hingeõhu, naha ning uriini kaudu.

1. Sportimine ei kiirenda alkoholi lagundamise protsessi kehas: **õige**

Alkoholi toimel kiireneb südame löögisagedus ja kasvab südame hapnikutarbimine. Füüsiline koormuse tulemusel koguneb lihastesse piimhape ning lihased väsivad, mistõttu alkoholi tarvitamisega saab organism lisatööd – maks ei suuda alkoholi ning piimhapet korraga kõrvaldada. Füüsiline koormus joobeseisundis on pigem ohtlik. Alkohol põhjustab vedelikupuudust, alandab energiataset, tühjendab organismi vitamiinidest ja mineraalidest. Kuna ainult 5% alkoholist kaob organismist higistamise ning uriini kaudu, siis alkoholi põletamise protsess ei kiirene.

1. Väike suplus jahedas vees või külma duši all käimine aitab joovet vähendada: **vale**

Alkoholi põletamise protsess toimub ennekõike maksas ning selle kiirust muuta ei ole võimalik. Külm vesi tekitab inimeses lihtsalt erksama enesetunde, mitte väiksemat alkoholijoovet.

1. Kali, keefir, alkoholivabad õlled ja siidrid ning erinevad kommid sisaldavad joobe tekkimiseks liiga vähe alkoholi: **õige**

Keefiris ning osades kommides on väga väike kogus alkoholi (kogukaalust 1-2%) ning seetõttu pole võimalik antud tooteid manustada sellises koguses, et tekiks alkoholijoove.

1. Sooja korral higistame me alkoholi välja ja võime juua rohkem kui tavaliselt: **vale**

Kuna ainult 5% alkoholist kaob organismist higistamise ning uriini kaudu, siis ka sooja ilmaga higistamine ei kiirenda alkoholi organismist väljumise protsessi.

1. Energiajoogid ning kohv aitavad Sul kiiremini kaineks saada**: vale**

Kohvis sisalduval kofeiinil on ergutav toime, kuid reaalsuses tekitab see inimeses lihtsalt erksama enesetunde, mitte väiksemat alkoholijoovet. Alkoholi ja energiajoogi koostarbimine suurendab alkoholimürgituse tõenäosust. Samuti võib see põhjustada dehüdratsiooni, mis toob kaasa kõhulahtisuse, iivelduse või oksendamise, lihaskrambid, väsimuse ja peavalu.

1. Uni on pealiskaudne, kui enne magamaminekut alkoholi tarbida: **õige**

Une kvaliteedile ja kvantiteedile on alkoholil nii lühi- kui pikaajaaline mõju. Suure koguse alkoholi tarbimisel on unefaasi esimesed tunnid küll sügavad, kuid öö teine pool on selgelt häiritud. Inimene ei jõua nö unenägude faasi, sest alkoholi mõju kadudes jätkab keha mõne aja jooksul suurendatud koguses glutamiini tootmist. Unenägude uni on vajalik inimese vaimse tervise jaoks, olemaks ka värske järgmisel päeval.

1. Jääd rohkem purju, kui jood segamini erinevaid jooke: **vale**

Tarbitava absoluutse alkoholi kogus ei sõltu jookide erinevusest.

1. Kange alkohol aitab külmumise vastu.: **vale**

Kange alkohol tekitab juues soojatunde, kuna pindmised veresooned laienevad. See on külmas keskkonnas ohtlik, sest soojuse äraandmine suureneb, tekib keha liigjahtumine ja suureneb ka (surnuks) külmumise oht.

1. Õlu või siider ei ole karastusjoogid: **õige**

Üks 5% 0,5 liitrine õlu sisaldab 20 grammi puhast alkoholi (näiteks pits 40cl viina sisaldab 12,6 grammi puhast alkoholi), mis tekitab 80 kg kaaluval mehel 0,36 mg/g (promillise) alkoholi sisalduse veres ja 60 kg kaaluval naisel 0,55 mg/g sisalduse.