Алкогольным опьянением называют состояние человека, которое ему не свойственно. Даже малая доза алкоголя способна повлиять на поведение человека непредсказуемо. В нашей стране народ любит выпить, поэтому сроки выведения алкоголя из организма важно знать каждому, кто увлекается спиртным. Это же касается оказания помощи зависимым от алкоголя людям.

Признаки наличия спирта в организме:

* ухудшенная координация;
* нарушение логического мышления;
* проблемы с ориентацией в пространстве
* рассеяность;
* нарушение речи и слуха.

Наличие какого-либо из факторов говорит об алкогольном опьянении человека. Под влиянием спирта работа мозга замедляется и это влияет на поведение. Если у человека ответственная работа, то следует учитывать дозу напитка исходя из времени его расщепления.

**Освобождение организма от спирта**

Период распада алкоголя в организме зависит от некоторых факторов:

* количества порций;
* времени принятия;
* веса человека;
* выделения пота;
* состояния желудочно-кишечного тракта;
* закуски;
* обмена веществ в организме;
* нагрузки на организм после застолья.

**Для кого полезна таблица?**

В общем-то ей может воспользоваться любой человек, чтобы знать, как очистился организм от спирта и наступил ли момент трезвости. Особый интерес таблица вызовет у водителей, ведь им нужно знать спустя какое время можно садиться за руль. В таблице рассмотрены лишь стандартные напитки.

**За сколько распадется алкоголь в организме человека**

Для мужчины характерны следующие показатели:

* Пиво: 500 мл - 1 ч, 1 л - 2 ч.
* Коньяк: 50 мл - 2 ч, 100 мл - 4 ч.
* Шампанское: 150 мл - 2 ч, 300 мл - 3 ч.
* Водка: 100 мл - 4 ч, 200 мл - 7 ч.

**Внимание!**

Данные, которые приведены в таблице распада алкоголя в крови, отражают лишь примерное время. Факторы, которые влияют на срок выведения приведены выше. Организм женщины дольше расщепляет алкоголь и вывести его сложнее. Для этого потребуется в 2 раза больше времени. Не стоит руководствоваться данной таблицей в профессиональной деятельности. Точное количество алкоголя в крови может показать только алкотест.

**Как быстрее вывести алкоголь**

Алкоголь – это яд, а действие яда в организме нейтрализовать нельзя. Распад алкоголя в организме не проходит бесследно. Можно лишь ускорить процесс. Для этого понадобится:

* прием большого количества жидкости;
* жирная пища;
* мед;
* молочные продукты.

Поступление жидкости в организм ускоряет обмен веществ и выводит остатки продуктов расщепления спирта. К тому же спирт выводит жидкость из организма и ее необходимо восполнять. Идеально подойдут соки, особенно с витамином С, и минеральная вода.

Жирная пища поможет быстрее избавиться от неприятного запаха со рта. Лучшим блюдом является мясной бульон – и жирно, и много жидкости. Жир препятствует выделению неприятного запаха, поскольку обволакивает стенки желудка.

Мед содержит большое количество витаминов и минералов, поэтому прекрасно восстанавливает функции организма после алкогольного опьянения. Это же касается молока. Оно не только выводит продукты распада алкоголя из организма, но и восполняет утерянные полезные вещества. При помощи меда и молока можно значительно быстрее минимизировать последствия расщепления алкоголя.

Человечество еще не придумало средство, которое способно моментально избавить организм от последствий приема алкоголя. Единственным средство является самоконтроль. Не стоит забывать, что спирт оказывает пагубное влияние на организм. Таблица времени распада алкоголя в крови не защитит пагубного влияния спирта, но позволит минимизировать ущерб для организма. Нужно умеренно употреблять спиртные напитки, а лучше исключить их из жизни. Тогда человеку и окружающим не грозят никакие проблемы.