

Quantidade moderada de bebida alcoólica

A média diária de álcool puro é **cerca de 20g ou menos**

- **Homem 10~19g** (média diária de álcool puro)
- **Mulher Menos de 9g** (média diária de álcool puro)

《CUIDADO》

- É aconselhável uma quantidade menor para mulheres do que para homens.
- Para aqueles com baixa capacidade de metabolizar o álcool, é aconselhável uma quantidade menor do que uma pessoa com capacidade metabólica normal.
- Para idosos acima de 65 anos, é aconselhável consumir uma quantidade menor de álcool.
- As pessoas dependentes do álcool, precisam de uma abstinência completa com um suporte adequado.
- Não recomendamos esta quantidade de bebida para pessoas com pouco hábito de beber.

Referência: Health Japan 21 (2ª edição)

Quant. de álcool que aumenta o risco de doenças relacionadas ao cotidiano

- Homem 40g ou mais (média diária de álcool puro)
- Mulher 20g ou mais (média diária de álcool puro)



Quantidade moderada de bebida alcoólica

Teor do álcool puro equivalente a 20g por bebida



Cerveja
1 lata (500ml)



Saquê
1 copo (180ml)



Whisky
1 copo duplo (60ml)



Shochu
1/2 (100ml)



Vinho
2 taças (200ml)



Chuhai (7%)
1 lata (350ml)



Como calcular a quantidade de álcool puro

Álcool puro (g) = [(Volume da bebida (ml) x Teor alcoólico) / 100] X 0,8 (densidade etanol)

O consumo correto da bebida alcoólica



Não beber de barriga vazia

Se beber álcool com o estômago vazio, o álcool é facilmente absorvido, e pode causar enjôo.



Beber devagar junto à refeição

Se beber rápido, a concentração de álcool no sangue aumentará drasticamente e terá mais chances de ter problemas de saúde. É possível evitar o consumo excessivo de álcool junto às refeições.



Descansar o fígado

Beber álcool todos os dias é um fardo para o seu corpo. Procure descansar seu fígado dois dias por semana.



Diluir as bebidas fortes

As bebidas de teor alcoólico alto, representa uma grande carga para o estômago e o fígado.



Referência: 10 Artigos sobre Beber Adequadamente pela Associação de Saúde e Medicina do Álcool

Como escolher os acompanhamentos

❌ Alimentos com muito sal

→ Provoca hipertensão (Ex: conservas, produtos salgados etc.)



❌ Alimentos gordurosos

→ Causa dislipidemia (Ex: frituras)



○ Alimentos com alto teor de proteína e baixo teor de gordura

→ Melhora a função hepática (Ex: produtos de soja, laticínios e peixes)



○ Alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras dietéticas

→ Auxilia a função metabólica (Ex: legumes, algas marinhas e frutas)



Referência: 10 Artigos sobre Beber Adequadamente pela Associação de Saúde e Medicina do Álcool