

Ερευνητική Εργασία
Α' Λυκείου
ΘΕΜΑ: «Αλκοόλ»



Επιβλέπων Καθηγητής: Γαλανοπούλου Ασημίνα

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Κεφάλαιο 1
- 1.1 : Πρόλογος
- 1.2 : Εισαγωγή
- Κεφάλαιο 2
- 2.1 : Παρασκευή αλκοόλ
- 2.2 : Επιπτώσεις από το αλκοόλ
- 2.3 : Οδήγηση και αλκοόλ

1.1 ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η εργασία αυτή πραγματοποιήθηκε με την επίβλεψη της επιβλέπουσας καθηγήτριας κ. Γαλανοπούλου Ασημίνας και ομάδας μαθητών η οποία εντάσσεται στα πλαίσια του μαθήματος Ερευνητικής Εργασίας (Project).

1.2 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ορισμός

"Αλκοολούχο ποτό" ονομάζεται το ποτό που περιέχει αιθυλική αλκοόλη (οινόπνευμα) γεωργικής προέλευσης σε οποιοδήποτε ποσοστό και το οποίο έχει προέλθει είτε από φυσική ζύμωση, είτε από προσθήκη κατά την επεξεργασία.

ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ



2.1 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΑΛΚΟΟΛΗΣ

Κατηγορίες αλκοολούχων ποτών:

Τα αλκοολούχα ποτά, όπως ορίζονται στην ελληνική νομοθεσία διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες: Το κρασί, τη μπύρα, και τα οινοπνευματώδη ποτά γενικά.

Διαφορετικά ποτά

Κατά την οινοποίηση, η ζύμη ενεργεί με τη ζάχαρη που περιέχουν τα σταφύλια.

Τα διαφορετικά είδη σταφυλιών δίνουν διαφορετική γεύση και χρώματα στα κρασιά.

Κατά την παραγωγή μηλίτη, χρησιμοποιούνται μήλα.

Η μπύρα παράγεται από βυωμένο σπόρο – συνήθως κριθάρι – στον οποίο προστίθεται λυκίσκος για γεύση.

Παρασκευή αλκοολούχων ποτών

Κρασί:

Οι ρώγες του σταφυλιού, που αποτελεί και την πρώτη ύλη του κρασιού, περιέχουν σάκχαρα, οργανικά οξέα και νερό (πάνω από 70%). Η περιεκτικότητα σε αυτές τις ουσίες εξαρτάται κάθε φορά από την ποικιλία, το υπέδαφος, τις κλιματικές συνθήκες, αλλά και από την χρονική στιγμή της ωρίμανσης του σταφυλιού. Μετά την διαδικασία του τρύγου (συγκομιδής), ακολουθεί η γλευκοποίηση, η διαδικασία δηλαδή κατά την οποία εξάγεται το **γλεύκος** (ή συνήθως **μούστος**) από το σταφύλι. Για την έκθλιψη του μούστου χρησιμοποιούνται διάφορες μέθοδοι, συνηθέστερα με χρήση ειδικών μηχανημάτων που λειτουργούν συνθλίβοντας το σταφύλι ανάμεσα σε περιστρεφόμενους κυλίνδρους. Κατά τη γλευκοποίηση, επιβάλλεται η αφαίρεση των κοτσανιών (*αποβοστρύχωση*) του σταφυλιού, καθώς είναι επιζήμια τόσο για την γεύση του τελικού κρασιού, όσο και για την υγεία του καταναλωτή.



- Στη συνέχεια ακολουθεί η τελική διαδικασία της ζύμωσης. Το οινόπνευμα που περιέχει το κρασί παράγεται από τα σάκχαρα του μούστου με την αντίδραση της [αλκοολικής](#) ζύμωσης, που επιτελείται από ειδικά ένζυμα, τις *ζυμώσεις των ζυμομυκήτων*. Οι ζυμομύκητες υπάρχουν αδρανοποιημένοι στο φλοιό των σταφυλιών και καθώς έρχονται σε επαφή με το μούστο, πολλαπλασιάζονται και επιτελούν τη ζύμωση. Εκτός από αιθυλική αλκοόλη παράγεται και [διοξείδιο του άνθρακα](#) αλλά και μια σειρά δευτερευόντων προϊόντων και ενώσεων με καθοριστική σημασία πολλές φορές για την ποιότητα του οίνου. Η διαδικασία της ζύμωσης διαρκεί συνήθως 8-25 ημέρες. Είναι σύνηθες, να παρατείνεται ή να διακόπτεται η ζύμωση με τεχνητά μέσα, κυρίως μέσω της διατήρησης της θερμοκρασίας σε χαμηλά ή υψηλά επίπεδα αντίστοιχα. Ο χρόνος της ζύμωσης είναι καθοριστικός για το κρασί που θα παραχθεί τελικά. Επιπλέον γίνεται συνήθως λόγος για *λευκή* και *ερυθρή* οινοποίηση, ανάλογα με το χρώμα του παραγόμενου κρασιού.

-

- Ούζο

Απόσταξη καθαρής αλκοόλης και μυρωδικών που περιέχουν την ουσία ανηθόλη (μάραθο, γλυκάνισο, αστεροειδές άνισο κ.α.). Μεγάλη σημασία έχει ή επιλογή της πρώτης ύλης από την οποία θα πάρουμε την καθαρή αλκοόλη. Αυτή συνήθως είναι η μελάσα και όχι το κρασί διότι το απόσταγμα που δίνει η μελάσα περιέχει λιγότερες αρωματικές πτητικές ουσίες, οι οποίες απομακρύνονται πιο εύκολα. Η περιεκτικότητα σε αλκοόλη του ούζου που κυκλοφορεί στο εμπόριο είναι γύρω στο 42% vol.

Παρασκευάζεται με διπλή απόσταξη ζυμωμένου πολτού. Ο πολτός αυτός είτε αποτελείται μόνο από βύνη (malt ουίσκι) είτε από βύνη μαζί με άλλους σπόρους π.χ. αραβόσιτου (blended ουίσκι). Παλιότερα στην ξήρανση της βύνης χρησιμοποιούσαν και καπνούς τύρφης, οι οποίοι και έδιναν στο ουίσκι χαρακτηριστικό άρωμα. Σήμερα η τεχνική αυτή τείνει να εκλείψει λόγω της έλλειψης της τύρφης στην Σκωτία. Το ουίσκι που κυκλοφορεί σήμερα στο εμπόριο πρέπει υποχρεωτικά να έχει παλαιώσει για τρία χρόνια σε ξύλινα βαρέλια. Τα καλύτερα βαρέλια θεωρείται ότι είναι τα δρύινα και μάλιστα αυτά που είχαν χρησιμοποιηθεί για την παραγωγή του σέρι. Το ουίσκι που παλαιώνει σε τέτοια βαρέλια παίρνει χαρακτηριστικό χρώμα (λόγω του ότι περιείχαν σέρι). Επειδή όμως τα βαρέλια αυτά είναι δύσκολο να βρεθούν σήμερα, χρησιμοποιούνται απλά δρύινα βαρέλια και πολλές φορές προστίθεται στο τέλος και λίγο καραμελόχρωμα. Η χρήση της λέξης Whisky γίνεται συνήθως από τους Σκωτσέζους ενώ στην Ιρλανδία, στις Η.Π.Α. και στον Καναδά χρησιμοποιούν περισσότερο τη λέξη Whiskey.

2.2 ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΛΚΟΟΛ

- **Τα θετικά:**
- Δυναμώνει την καρδιά
- Ρίχνει την χοληστερίνη
- Συντελεί στην μακροζωία
- Ανοίγει την όρεξη
- Εξουδετερώνει τις καρκινογόνες ουσίες του κρέατος
-
- **Τα αρνητικά:**
- Γίνεται τοξικό για το συκώτι
- Επιβαρύνει το στομάχι
- Αποδυναμώνει τα οστά
- Ανεβάζει την πίεση και τα τριγλυκερίδια
- Απειλεί τον μαστό
- Στεγνώνει το στόμα
- Σκοτώνει τη γονιμότητα
- Απειλεί το έμβρυο
- Θολώνει το νου

2.3 ΟΔΗΓΗΣΗ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ

Αλκοόλ και οδήγηση

- **Χρόνος αντίδρασης**
- Τα χαμηλά αντανακλαστικά μπορούν να μειώσουν το χρόνο αντίδρασης σε μια έκτακτη περίπτωση.
- **Όραση**
- Η λειτουργία των μυών των ματιών επιβραδύνεται, συμβάλλοντας σε θολή εικόνα και επηρεάζοντας την αντίληψη των χρωμάτων (ακόμη και από 0,2%).
- **Παρακολούθηση της διαδρομής**
- Επηρεάζεται σημαντικά η δυνατότητα αντίληψης της θέσης των άλλων οχημάτων, της διαχωριστικής γραμμής των δύο ρευμάτων, των λωρίδων και των σημάτων κυκλοφορίας.
- **Συγκέντρωση**
- Μειώνεται η δυνατότητα προσήλωσης στην οδήγηση και αυξάνεται η αίσθηση υπνηλίας.
- **Κρίση και αντίληψη**
- Η κατασταλτική επίδραση του αλκοόλ επηρεάζει τη δυνατότητα λήψης αποφάσεων και εκτίμησης των κινδύνων.
- **Συντονισμός**
- Η οδήγηση επηρεάζεται από την αδυναμία συντονισμού των ματιών, χεριών, ποδιών.
- Η κατά μέσο όρο αποβολή αλκοόλης από τον οργανισμό είναι της τάξης του 0,1‰ / ώρα. Εάν κάποιος πει αρκετά και φτάσει το επίπεδο 1,3‰ π.χ., τότε για να μειωθεί το επίπεδο κάτω από 0,5‰ που είναι το νομικό όριο, θα πρέπει να περάσουν 9 ολόκληρες ώρες. Εάν θέλει δε να ανακτήσει πλήρως την ικανότητά του, τότε πρέπει να περάσουν 13 ώρες (0,0‰).

Στατιστικά στοιχεία για την Ελλάδα

- Η χρήση αλκοόλ αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο πρόκλησης τροχαίου ατυχήματος:
- 2.000 θάνατοι, 4.000 βαριά και 30.000 ελαφρά τραυματισμένοι σημειώνονται κατά μέσο όρο ετησίως στην Ελλάδα, διπλάσιο ποσοστό από τον παγκόσμιο μέσο όρο.
- 30% των θυμάτων των τροχαίων ατυχημάτων στη χώρα μας είναι παιδιά.
- Σημαντικό ποσοστό των τροχαίων ατυχημάτων αποδίδεται στη χρήση αλκοολούχων ποτών.
-

Συμβουλές ασφαλείας

- Μην πίνετε όταν πρόκειται να οδηγήσετε.
- Φροντίστε εκ των προτέρων κάποιος από την παρέα να μην πει, ώστε να μεταφέρει τους υπόλοιπους στο σπίτι με ασφάλεια.
- Μην μπαίνετε σε αυτοκίνητο που ο οδηγός του έχει πει αλκοόλ. Προτιμήστε να καλέσετε ένα ταξί για να πάτε στον προορισμό σας.
- Εάν έχετε καλεσμένους, προσφέρετε περισσότερα μη αλκοολούχα ποτά και υπενθυμίστε τους τους κινδύνους που κρύβει το αλκοόλ για την ασφάλειά τους κατά την οδήγηση.
- Σταματάτε να προσφέρετε αλκοόλ περίπου μιάμιση ώρα πριν την ώρα κατά την οποία υπολογίζετε ότι το πάρτι ή το δείπνο θα τελειώσει και οι καλεσμένοι σας θα επιστρέψουν πίσω στα σπίτια τους.

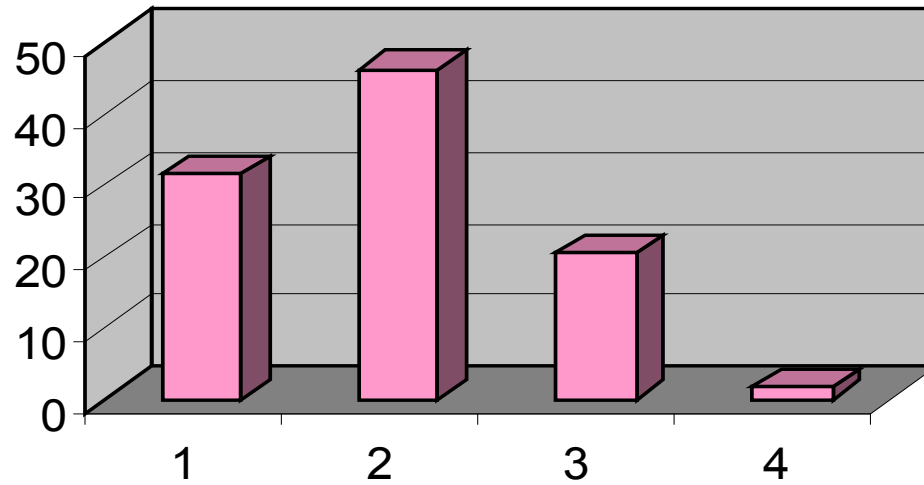
Πώς αντιμετωπίζουμε το μεθυσμένο οδηγό στο δρόμο

- Εάν υποπτευθείτε ότι σε κάποιο από τα οχήματα στην πορεία σας, επιβαίνει μεθυσμένος οδηγός ,μην επιχειρήσετε να το πλησιάσετε ή να το σταματήσετε, αλλά καλέστε την τροχαία ή την αστυνομία. Ένας μεθυσμένος οδηγός παρουσιάζει τα εξής συμπτώματα:
- Δεν μπορεί να κρατήσει σταθερή πορεία στη λωρίδα κυκλοφορίας του ή αλλάζει απότομα λωρίδες.
- Οδηγεί πολύ γρήγορα ή πολύ αργά.
- Μειώνει και αυξάνει ταχύτητα χωρίς αιτία.
- Πλησιάζει επικίνδυνα άλλα οχήματα.
- Κάνει επικίνδυνες προσπεράσεις.
- Σταματάει απότομα.
- Κάνει επικίνδυνους ελιγμούς.
- Παίρνει ανοιχτά τις στροφές.
- Οδηγεί χωρίς φώτα.
- Οδηγεί με κατεβασμένα τα παράθυρα ενώ κάνει κρύο.
- Έχει πολύ δυνατά τη μουσική.
-

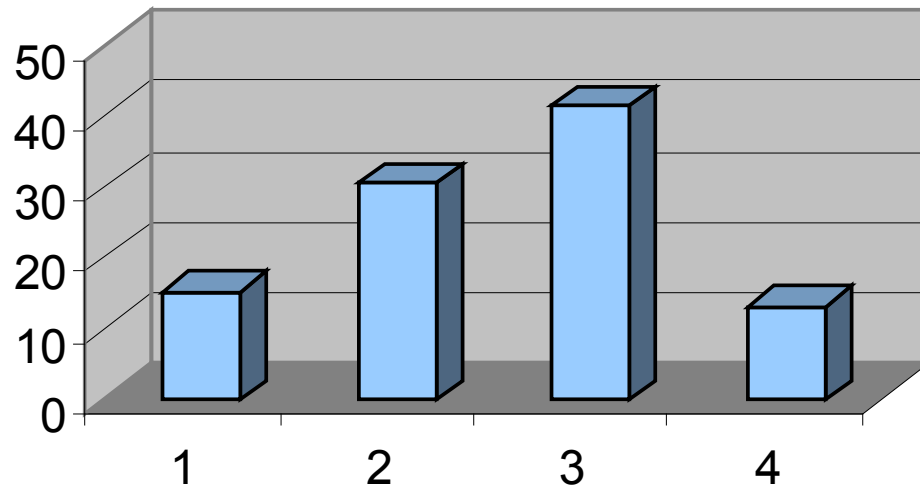
Μύθοι και αλήθειες

- **Μύθος** «Όταν πιω λίγο, οδηγώ καλύτερα».
- **Αλήθεια** Το αλκοόλ αυξάνει την ιδέα που έχουμε για τον εαυτό μας, ενώ ταυτόχρονα μειώνονται οι ικανότητές μας. Το χάσμα αυτό μεταξύ φαντασίωσης και πραγματικότητας είναι από τις πιο επικίνδυνες δράσεις της αλκοόλης.
- **Μύθος** «Είμαι καλός οδηγός και δεν με επηρεάζει το αλκοόλ».
- **Αλήθεια** Όπως έχουν δείξει δοκιμασίες με οδηγούς αγώνων, οι καλοί οδηγοί επηρεάζονται από τη λήψη αλκοολούχων ποτών, ακόμη και σε μικρές ποσότητες .Γι' αυτό, άλλωστε, ο πρωταθλητής της Φόρμουλα 1, Φινλανδός Χάκκινεν ,υποστηρίζει ότι πρέπει να νομοθετηθεί μηδενική ποσότητα αλκοόλης στο αίμα των οδηγών.

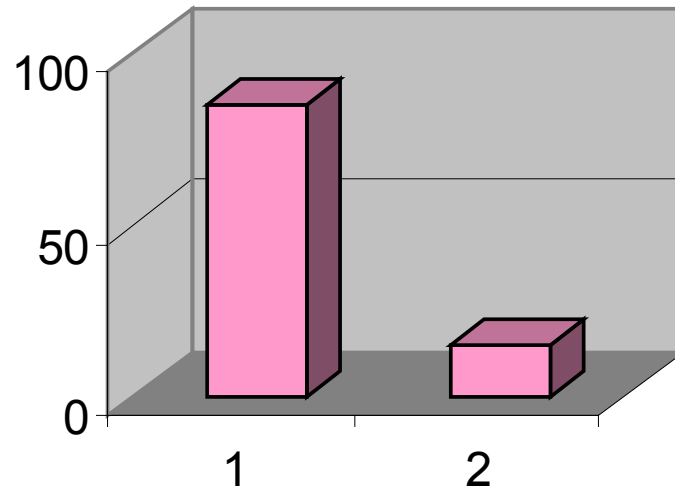
Πόσο χρονών είσαι ;



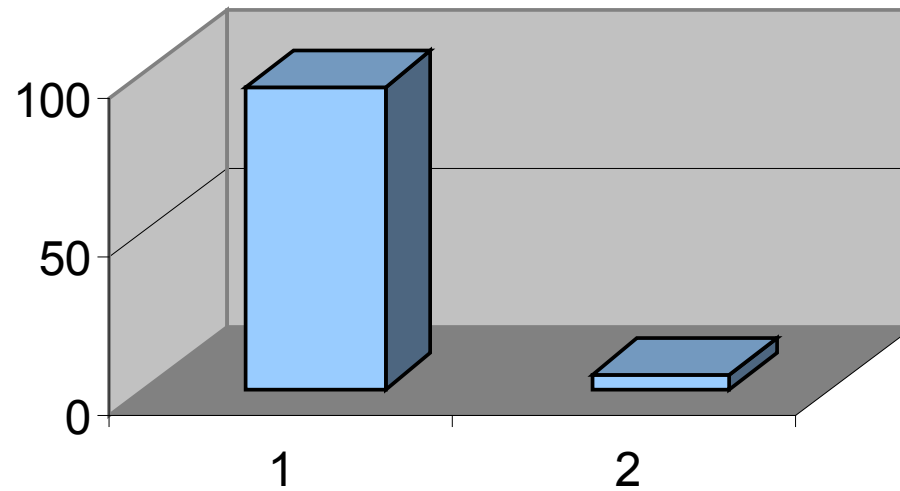
Πόσο χρονών είσαι;



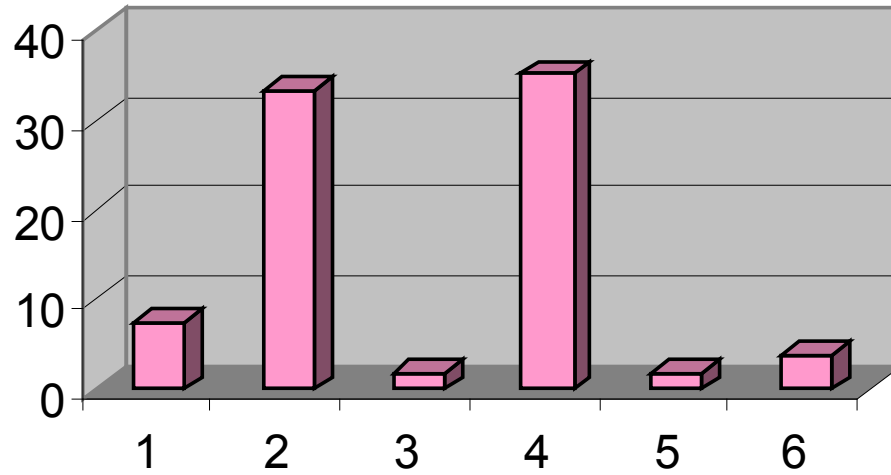
Καταναλώνεις αλκόολ;



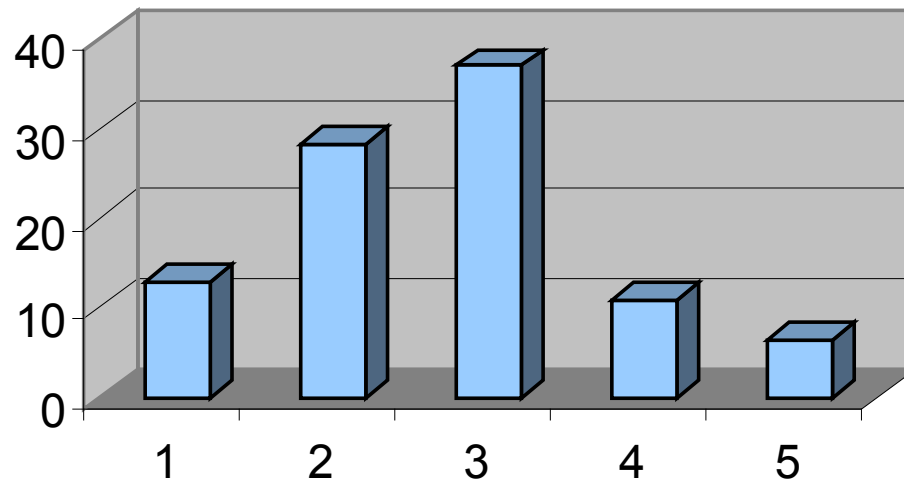
Καταναλώνεις αλκόολ;



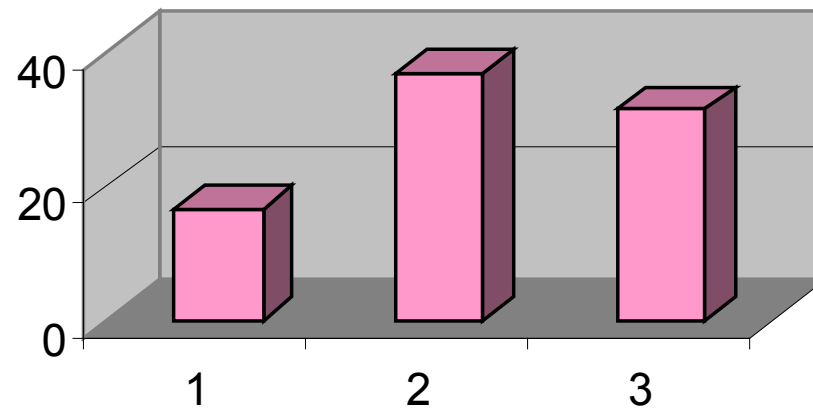
Αν ναι πόσο συχνά;



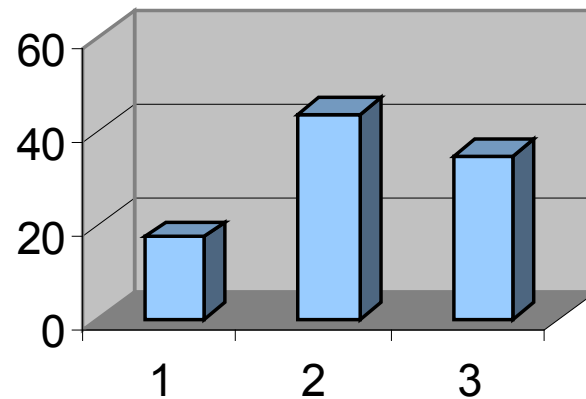
Αν ναι πόσο συχνά ;



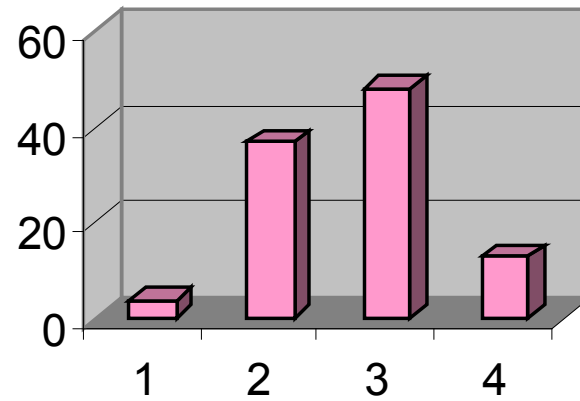
Από ποια ηλικία ξεκίνησες να καταναλώνεις
αλκοολούχα ποτά ;



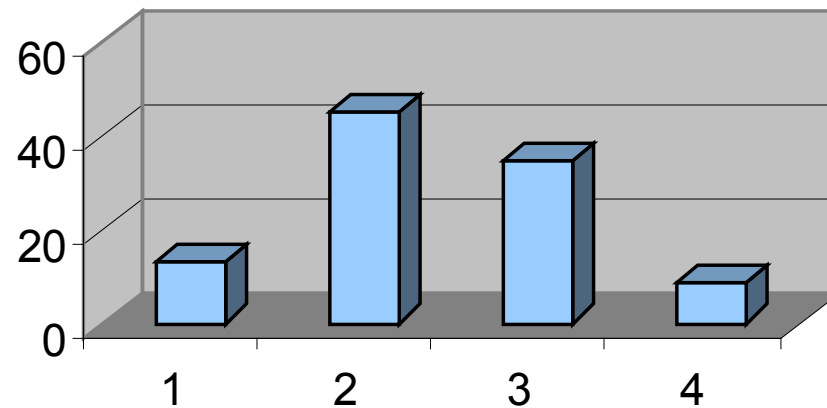
Από ποια ηλικία ξεκίνησες να καταναλώνεις
αλκοολούχα ποτά ;



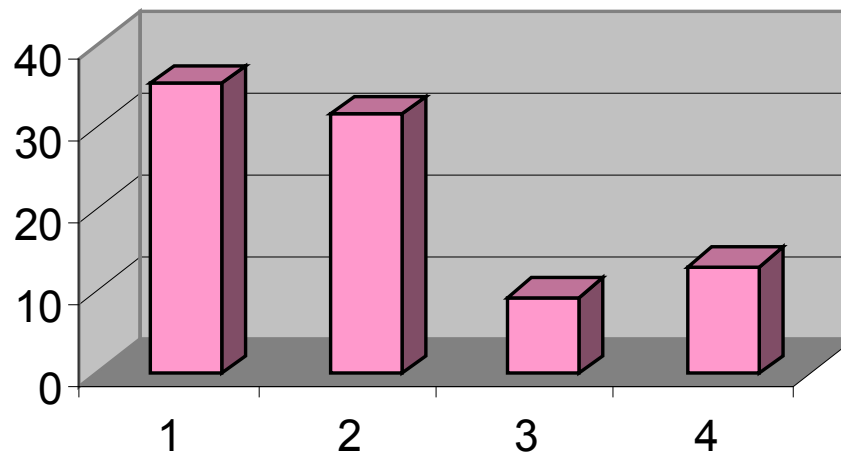
Όταν βγαίνεις έξω καταναλώνεις
αλκοολούχα ποτά ;



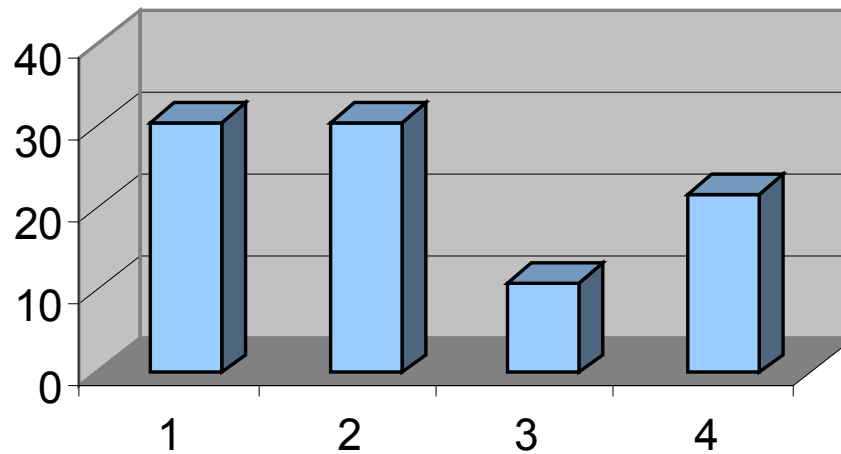
Όταν βγαίνεις έξω καταναλώνεις
αλκοολούχα ποτά ;



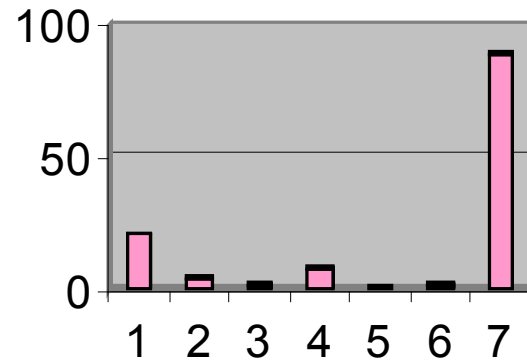
Πόσα ποτήρια πίνεις συνήθως ;



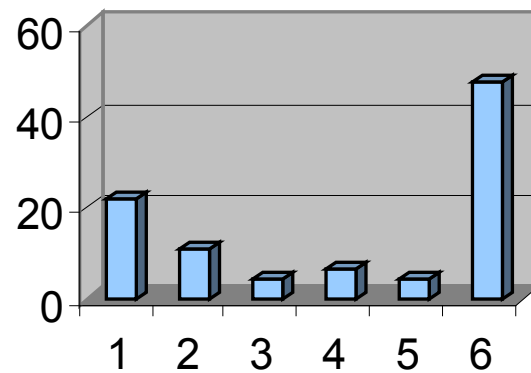
Πόσα ποτήρια πίνεις συνήθως ;



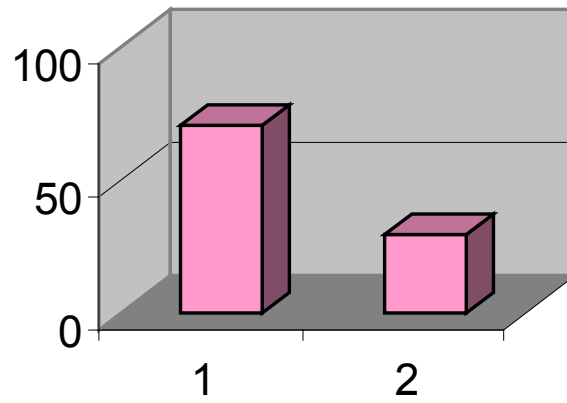
Ποιοι λόγοι σε ώθησαν στην κατανάλωση αλκόολ ;



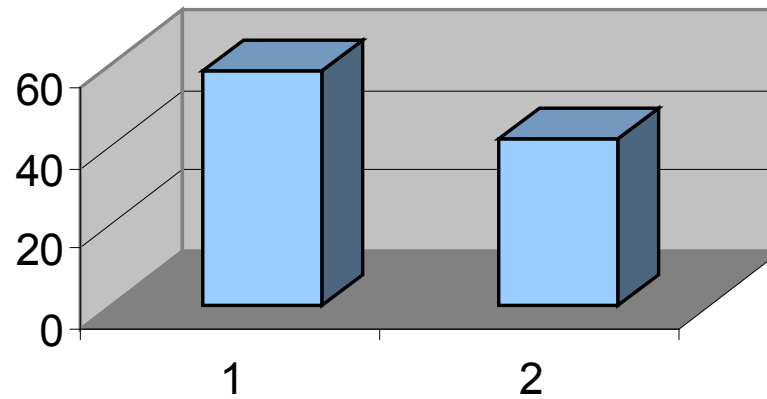
Ποιοι λόγοι σε ώθησαν στην κατανάλωση αλκόολ;



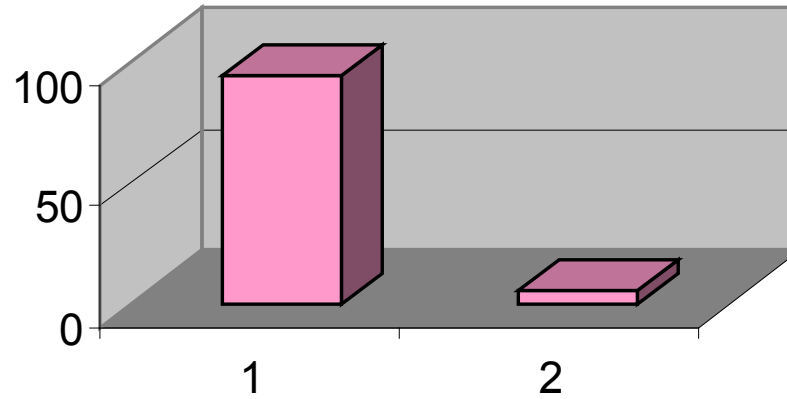
Το οικογενειακό σου περιβάλλον
καταναλώνει αλκόολ;



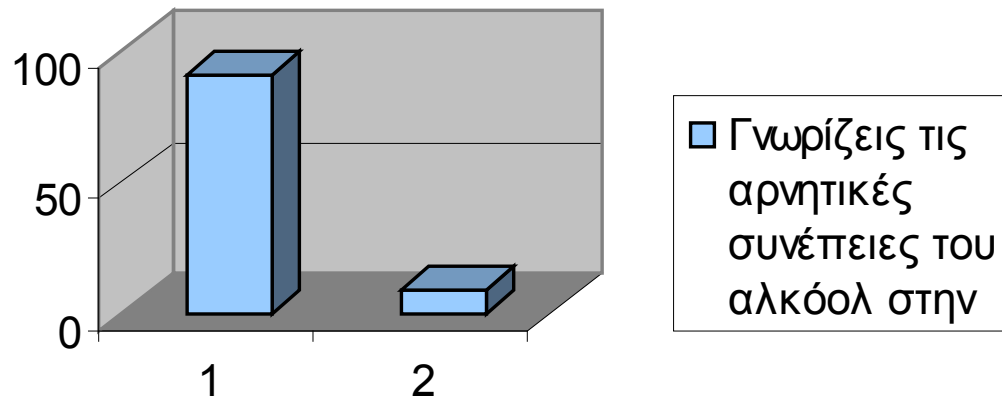
Το οικογενειακό σου περιβάλλον
καταναλώνει αλκόολ;



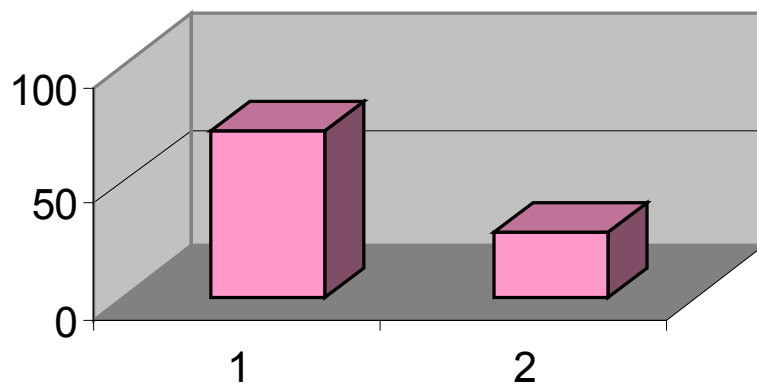
Γνωρίζεις τις αρνητικές συνέπειες του αλκόολ στην υγεία;



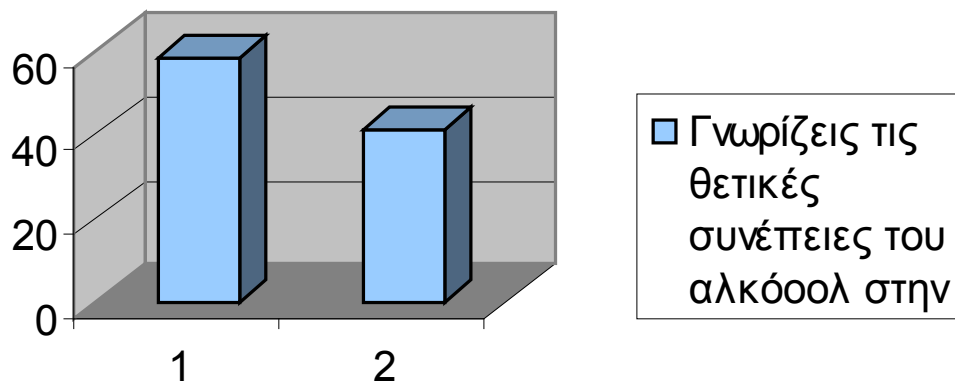
Γνωρίζεις τις αρνητικές συνέπειες του αλκόολ στην υγεία;



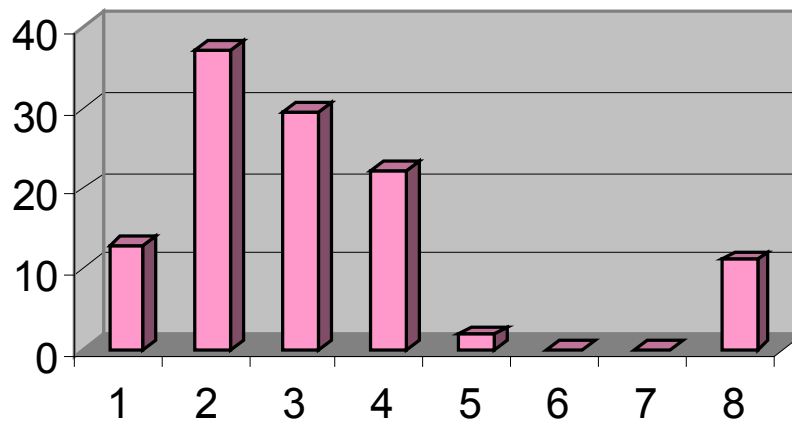
Γνωρίζεις τις θετικές συνέπειες του αλκόολ στην υγεία ;



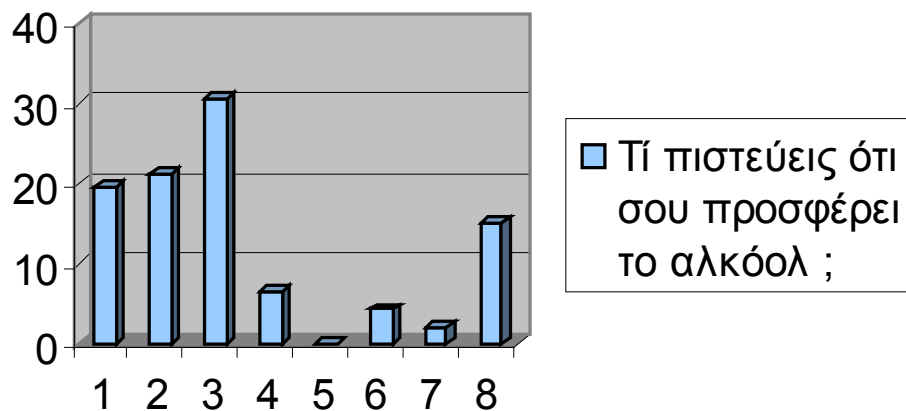
Γνωρίζεις τις θετικές συνέπειες του αλκόολ στην υγεία ;



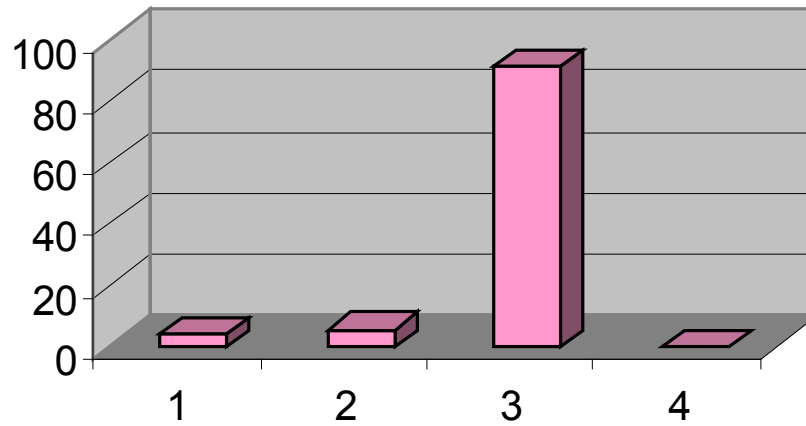
Τι πιστεύεις ότι σου προσφέρει το αλκόολ ;



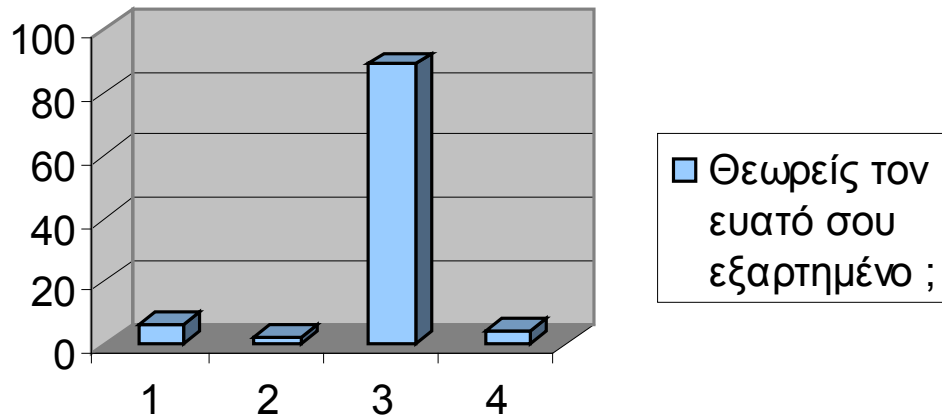
Τί πιστεύεις ότι σου προσφέρει το αλκόολ ;



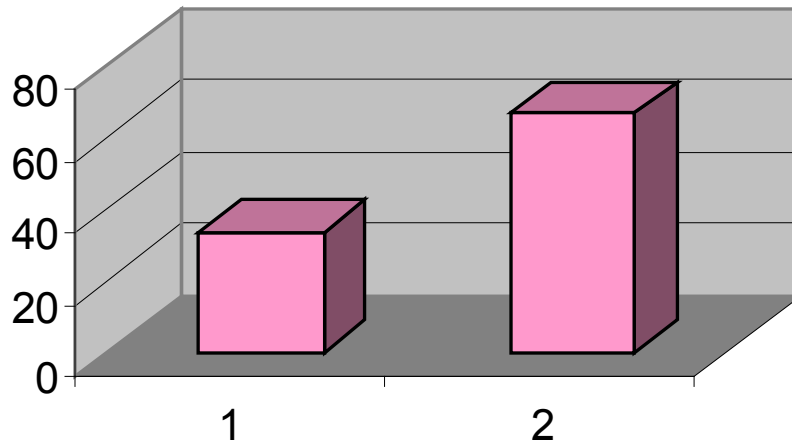
Θεωρείς τον εαυτό σου εξαρτημένο ;



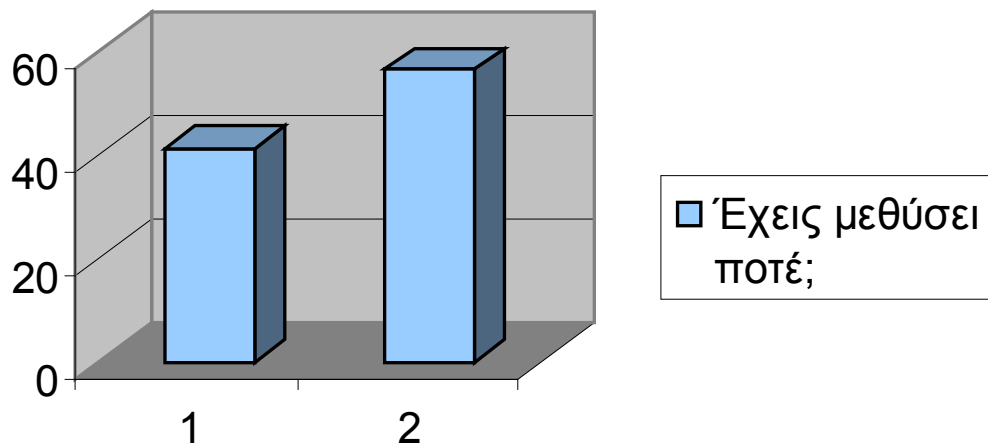
Θεωρείς τον εαυτό σου εξαρτημένο ;



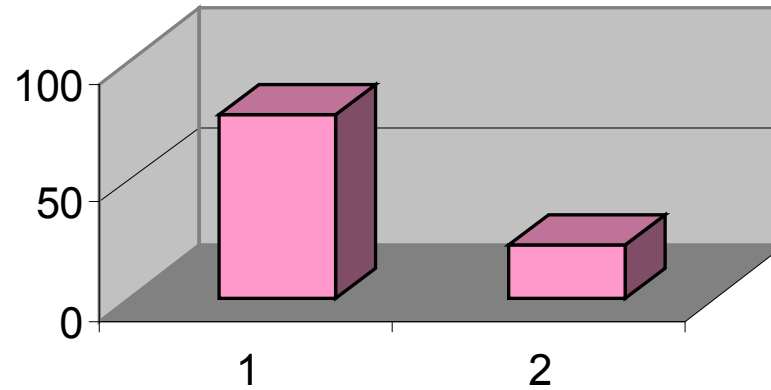
Έχεις μεθύσει ποτέ;



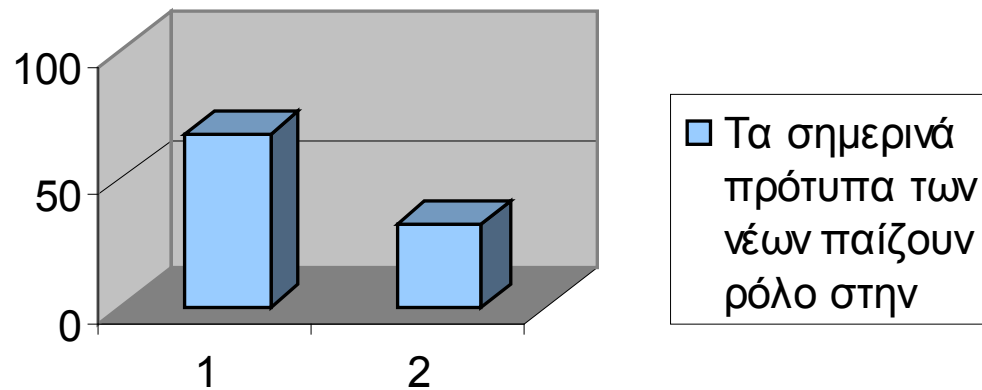
Έχεις μεθύσει ποτέ;



Τα σημερινά πρότυπα των νέων παίζουν
ρόλο στην χρήση αλκοολούχων ποτών;



Τα σημερινά πρότυπα των νέων παίζουν
ρόλο στην χρήση αλκοολούχων ποτών;



Οι μαθητές οι οποίοι συμμετείχαν στην ερευνητική εργασία.



- Αλημίση Παρασκευή
- Ασημάκη Σπυριδούλα
- Καραμήτσου Σαββίνα
- Κουβαρά Κωνσταντίνα
- Λαμπρινάκου Δέσποινα
- Λάσκαρη Χρυσούλα
- Λεμπέση Ζωή
- Λόντου Αναστασία
- Μπαρούτου Σταυρούλα
- Νέζη Ελένη
- Νούση Έλενα
- Παχή Παναγιώτα-Δανάη
- Σαπουτσόγλου Αθανασία-Σωτηρία
- Σπυροπούλου Κωνσταντίνα
- Τσικρικά Μαρία



Κατσαράκης Κυριάκος
Ξαρχάκος Νικόλαος
Φλαούνας Πέτρος