



Harjoitus: Alkoholin poistuminen elimistöstäni

Miksi?

Tiedät, kuinka nopeasti elimistösi polttaa alkoholia.

Miten?

Normaalikäyttäjän maksa polttaa alkoholia noin gramman kymmentä painokiloa kohti tunnissa. 70-kiloisella henkilöllä maksa polttaa siis noin 7 grammaa alkoholia tunnissa.

Arvioi ensin, montako annosta otat tavallisesti niinä päivinä, jolloin juot. Voit käyttää apunasi täyttämäsi oma-apukorttia.

Arvioi sitten oman painosi perusteella, montako grammaa alkoholia maksasi polttaa tunnissa.

Laske, montako tuntia tavallisen annosmääräsi polttaminen kestää.

- Kuinka monta annosta tavallisesti juon? Muista, että yksi annos on 12 grammaa.
- Kuinka monta grammaa puhdasta alkoholia tästä tulee?
- Kuinka monta grammaa maksani polttaa tunnissa? Muista, että normaalikäyttäjän maksa polttaa noin gramman alkoholia kymmentä painokiloa kohden.
- Kuinka monessa tunnissa tavallinen annosmääräni palaa?

Laske palamisaika oman painosi ja annosmääräsi mukaan.