

СКОЛЬКО ВЫ В СОСТОЯНИИ ВЫПИТЬ?

Сегодня вновь распространено убеждение, что алкогольные напитки могут быть полезны. Возможно, это так, но лишь при условии **умеренного** их употребления. Чрезмерное потребление спиртного и алкоголизм остаются причинами многих болезней и смертей.

Этиловый спирт (этанол) – основной ингредиент алкогольных напитков – получается путём дрожжевой ферментации крахмала или сахара. Другие вещества, получаемые в ходе этого процесса, придают напиткам специфический вкус и аромат. Именно они вызывают многие признаки похмелья. Например, не спирт, а содержащиеся в красных винах полифенолы являются причиной головной боли. Но всё же основную угрозу для здоровья при потреблении алкогольных напитков представляет именно спирт.

Распространённое мнение, будто красное вино уменьшает содержание холестерина, научно не подтверждается. Но красное вино увеличивает содержание в крови антиоксидантов, что способствует предотвращению атеросклероза, снижает свёртываемость крови, то есть препятствует тромбообразованию.

Хотя спирт богат калориями, которые почти моментально усваиваются, в нём нет самых важных питательных элементов и витаминов. Поэтому люди, привыкшие много пить и мало есть, рискуют пострадать от дефицита питательных веществ, таких, как тиамин, витамины группы В, рибофлавин, фолат, никотиновая кислота, кальций, магний, цинк.

Привычка много пить вредит печени, ослабляя её способность расщеплять белок и накапливать витамины, помогающие растворению жиров. Потребление всех видов алкоголя ведёт к ожирению. Но активнее всего тучность развивается от пива и крепких напитков: недаром у любителей пива появляется характерное брюшко и увеличивается в размерах сердце.

Если пить регулярно понемногу на протяжении всей недели, нагрузка на печень будет меньше, чем если эпизодически крепко напиться. Однако даже людям, пьющим регулярно, но умеренно, можно посоветовать воздержаться от алкоголя хотя бы один-два дня в неделю, чтобы за эти дни организм смог очиститься.

Медики определили, что большинство людей склонны занижать масштабы потребления алкоголя на 50 процентов. Чтобы внести ясность, врачи предлагают определить, сколько алкоголя вы в состоянии выпить за неделю, не нанося при этом явного ущерба здоровью.

За единицу алкоголя принято считать 10 миллилитров (8 граммов) спирта, что равно небольшому бокалу (125 мл) вина, банке (около 300 мл) пива или одной порции виски, джина (водки). Безопасный объём еженедельного потребления алкоголя для мужчин составляет 21 единицу, а для женщин (не беременных) 14 единиц. Получаем для разных типов напитков следующие количества.

Крепкие спиртные напитки, стандартная бутылка (750 мл). Содержание алкоголя – 40 процентов или 30 единиц. Максимальное потребление в неделю: мужчины – две трети бутылки, женщины – половина бутылки. Калорийность – 50 килокалорий. Одна порция в ресторане (125 мл) содержит те же 40 процентов алкоголя, но соответствует уже одной единице. Мужчины могут позволить себе употребить 21 единицу, а женщины – 14.

Херес или портвейн, стандартная бутылка (750 мл). Алкоголя в нём – 20 процентов (15 единиц). Если не хотите навредить себе, в неделю мужчинам придётся ограничиться 1,5 бутылками, а женщинам – одной. Калорийность – 75 ккал. Одна порция в ресторане (50 мл) не меняет содержание алкоголя (20 процентов или 1 единица). Но зато увеличивается максимальное количество: для мужчин это – 21 единица, для женщин – 14 единиц.

Вино, стандартная бутылка (750 мл) содержит 8-14 процентов алкоголя, что составляет 6-10,5 единиц. Мужчинам медики разрешают в неделю выпивать 2-3,5 бутылки, а женщинам – 1,3-2,3. Калорийность – 85 ккал, сладкое белое вино содержит 100 ккал. В одном бокале в ресторане (125 мл) будут опять же 8-14 процентов алкоголя (одна единица). Мужчинам можно от 12 до 21 единицы, женщинам – 8-14.

Пиво или сидр, большая банка (440 мл) «потянет» на 3,5 процента алкоголя, или на 1,5 единицы. 14 банок в неделю – безвредный предел для мужчин, 9 банок – для женщин. Но помните, что эти напитки очень калорийны (до 140 ккал). Маленькая банка (275 мл) – это одна единица алкоголя (3,5 процентов). Зато и количество принимаемых единиц увеличивается у мужчин и женщин соответственно: 21 и 14 банок. А вот калорийность чуть ниже – 90 ккал.

Крепкое пиво, большая банка (440 мл), конечно же, содержит больше алкоголя (7 процентов, что равно трём единицам). Поэтому и максимально безопасное количество медики уменьшают: для мужчин – до 7 банок, женщинам – до 4,5. Калорийность – 280 ккал. Маленькая банка (275 мл) 7-процентного пива соответствует 2 единицам. Допустимое количество: мужчинам – 10 банок, женщинам – 7. Калорийность падает до 170 ккал.

Определившись с допустимым количеством алкоголя, взвесим все «за» и «против». Полезные свойства алкоголя в том, что его умеренное потребление снижает риск заболевания коронарных сосудов в пожилом возрасте, а также поднимает настроение.

Недостатки алкоголя такие: может вызвать агрессивность; вреден во время беременности; несовместим с целым списком лекарственных препаратов; может привести к алкогольной зависимости и синдрому похмелья; неумеренное потребление повышает риск заболевания некоторыми формами рака, может стать причиной подагры, панкреатита и сердечно-сосудистых заболеваний, разрушает печень.

Как видите, и по количеству пунктов, и по значимости отрицательное воздействие алкоголя превышает положительные моменты. Так имеет ли смысл платить за хорошее настроение целым «букетом» заболеваний?

Автор - **Татьяна Шуваева**

[Источник](#)