Добрый день!

Как и обещали, в ближайших публикациях мы поговорим об алкоголе. Крепких напитках, вине, пиве..

Давайте попробуем разобраться в этой непростой теме. Непростой - потому что, несмотря на очевидный вред пьянства и алкоголизма, нет-нет, а слышишь рекомендации о том, что немного алкоголя помогает здоровью.

Что говорит наука? Наука не доказала благотворного влияния алкоголя на здоровье. Ни отдельных напитков, ни на отдельные болезни. И потому на сегодняшний день правильный и грамотный ответ на вопрос «А можно ли пить?» звучит так: «Если вы не пьете совсем, это здорово! И продолжайте так жить и получать удовольствие от жизни без алкоголя! Если вы пьете, то считайте и знайте, сколько вам разрешено, допустимо! (а мы о нормах скажем чуть ниже). Если количество потребляемого алкоголя выше нормы, то вам рекомендовано немедленно уменьшить количество потребляемого спиртного!». Вот так! И никак иначе.

Кто-то в ответ на это может вспомнить исследования, якобы подтвердившие хорошее влияние сухого вина на сердце и сосуды. Да, исследования проводились. Но не в России, и честно скажем, что анализируя методику проведения исследований эксперты пришли к выводу о неоднозначности результатов. Да и кто за столом отмеряет 150 г вина? Так что вопрос меры и умения считать и останавливаться имеет ключевое значение. Особенно в нашей стране, не правда ли?

Итак, давайте отметим не нормальные, а лишь допустимые дозы спиртного.

Без значительного вреда для здоровья женщинам следует выпивать не более 12 г чистого алкоголя в день, а мужчинам — не больше 24 г.

Примерно 12 г чистого спирта содержится в 130-150 мл вина, 400-500 мл пива, или 25-30 мл крепких напитков.

И дальше начинается вопрос счета и умения остановиться. При этом подчеркивается, что лучше в неделю иметь 1-2 дня без алкоголя совсем. И главное- есть большие группы людей, которым даже такое допустимое количество алкоголя противопоказано. Это беременные и кормящие женщины, лица, страдающие болезнями сердца, печени, а также лица, управляющие транспортными средствами и владеющие иными механизмами, представляющими угрозу окружающим.

С другой стороны, эксперты не устают утверждать, что алкоголь является одной их главных причин сверхсмертности в России. Прежде всего, ввиду несоблюдения этих 2 правил: «Кому нельзя» и «Как вовремя сказать стоп». И все больше и больше появляется исследований о том, что потребление алкоголя – неразумное, сверх меры, может спровоцировать рак, а также болезни сердца – аритмии и сердечную недостаточность.

Задумайтесь об этом! Сами решите для себя вопрос пить или не пить и главное, научитесь вовремя сказать «Стоп!».

До встречи! Мы продолжим говорить о влиянии алкоголя на здоровье, алкогольной зависимости и ее лечении.