**Пиво: польза или вред?**



*В рекламе пиво выглядит очень привлекательно. Производители представляют нам этот напиток как чудотворный эликсир, с «живым солодом», «хлебным ароматом» и множеством других чудесных качеств. Янтарная жидкость льётся в кружки и прозрачные бокалы, красивые герои рекламы отпивают глоток за глотком, беседуя, строя планы на будущее и предлагая нам последовать их примеру. Но так ли безоблачно это будущее, в котором предполагается частое потребление пива?*

Исследователи, которые изучают проблему алкоголизма (увы, очень актуальную в наши дни), считают, что разделять алкогольные напитки по «степени воздействия» на человеческий организм неправильно. Любая концентрация этилового спирта, даже очень низкая, рано или поздно начинает оказывать негативное влияние на все клетки нашего тела. И безвредных спиртных напитков, увы, не существует.

Производители пива, как российские, так и зарубежные, в первую очередь заинтересованы продать свой товар и получить прибыль. То есть, им необходимо, чтобы потребители были уверены, как минимум, в безвредности этого напитка (либо считали, что умеренное употребление пива приносит им пользу). Но на самом деле, этот напиток не такой уж и слабоалкогольный. Если в советском пиве типа «Жигулёвского» содержание алкоголя не достигало 6 %, то сейчас активно продаются сорта, в которых присутствует до 14 % этанола! То есть, одна бутылка такого пива эквивалентна примерно 50 граммам водки. Незаметно выпили 3 — 4 бутылки «полезного» напитка — и организм получил стакан водки, усвоил этанол, включил его в обмен веществ, отравился, с трудом очистился и потребовал новую дозу.

В пиве действительно содержатся натуральные компоненты — с этим не приходиться спорить. Но, к сожалению, присутствие этанола и других токсичных для организма веществ сводит на нет потенциальную пользу от потребления данного напитка. Даже в безалкогольном пиве, во-первых, присутствует этиловый спирт (пусть и в мизерном количестве), а во-вторых, остаются токсины, без которых невозможно массовое производство (консерванты и другие вещества).

У многих людей, благодаря сложившимся в нашем обществе стереотипам, в сознании закрепилась следующая мысль: алкоголики — это опустившиеся люди, которые с утра до вечера пьют водку или дешёвый портвейн. Но на самом деле существует и иная форма алкоголизма, называемая «пивной». Она менее заметна внешне, но так же опасна, как и «классическая». Последствия пивного алкоголизма весьма разрушительны.

От регулярного потребления пива страдает сердце. Немецкий профессор Болингер после длительных научных исследований ввёл в обиход специальный термин - **«пивное сердце».** При этом заболевании полости сердца расширяются, мышечные стенки становятся толстыми и грубыми, в сердечной мышце появляются очаги некроза (проще говоря — отмершие участки мышечной ткани). Патологические изменения происходят и на клеточном уровне, разрушая ткань сердца изнутри. Заболевание это неизлечимо, и даже после полного отказа от пива и других алкогольных напитков больной может лишь поддерживать собственное самочувствие с помощью ежедневно принимаемых медикаментов. А в тяжёлых случаях помочь сможет только пересадка сердца.

Описанное выше заболевание развивается не только потому, что в организм регулярно поступает этанол. Значительные объёмы пива, поглощаемые за день, приводят к перенасыщению пищеварительной системы углекислым газом. Кишечник и желудок растягиваются, вены расширяются, увеличивается кровоток. Варикозное расширение вен приводит к нарушению газообмена и питания тканей.

Во всех сортах пива содержатся токсические вещества — в том числе, соли тяжёлых металлов. Данная особенность связана с определённой технологией производства пива. Не бойтесь, пивные фабриканты вовсе не хотят вас отравить! Все эти вещества присутствуют, безусловно, в пределах установленных нормативов. Но при регулярном потреблении пива токсины накапливаются в клетках и становятся причиной очень неприятных последствий.

Приведём конкретный пример. В пиве содержатся фитоэстрогены — это аналоги женских половых гормонов. Очистить напиток от этих примесей невозможно — фитоэстрогены присутствуют в растительном сырье. Если мужчина любит порадовать себя бутылочкой пива после тяжёлого рабочего дня, в его организме начинается подавление выработки гормона тестостерона — одного из основных мужских гормонов. Происходит так называемая феминизация организма — жир начинает откладываться по женскому типу (на боках и бёдрах), увеличиваются грудные железы (эта патология называется гинекомастией), расширяется таз. Мужчина в итоге становится женоподобным. Половая функция при этом значительно снижается, влечение к представителям противоположного пола уменьшается. Фитоэстрогены оказывают негативное влияние и на женский организм — у женщин появляются усики (вследствие нарушения выработки половых гормонов), огрубевает голос.

Согласно исследованиям, которые проводились во многих странах, вероятность развития хронического алкоголизма при регулярном потреблении пива намного выше, чем при периодическом «отдыхе» с крепкими спиртными напитками. Дело в том, что привыкание (точнее, патологическую зависимость) развивается при частом поступлении в организм этанола, независимо от концентрации последнего. Но люди, потребляющие водку или крепкое вино, осознают, что пьют АЛКОГОЛЬ. А любители пива психологически защищены — они не воспринимают пиво как спиртной напиток, считая его, скорее, прохладительным. Большую роль в формировании этого восприятия сыграли как многочисленные рекламные ролики, так и отношение общества к данной проблеме. Представьте, как отреагируют окружающие на человека, идущего по многолюдному проспекту и прихлёбывающего водку «из горла»? А теперь вообразите, что этот человек отпивает из банки или бутылки пиво. Другая реакция, не правда ли?

Пивной алкоголизм развивается незаметно. Некоторые компоненты, содержащиеся в пиве, помогают человеку успокоиться и расслабиться. Именно поэтому большинство алкоголиков начинали с регулярного потребления этого напитка после работы, а затем уже, ощутив зависимость от этанола, переходили на более крепкие снадобья. Привычная пара бутылочек пива вечером очень быстро становится непременным элементом отдыха, обязательным компонентом встречи друзей, отдыха на природе и т.д. Постепенно небольшие дозы этого напитка перестают оказывать необходимое действие. Возникает потребность в увеличении количества потребляемого пива. Параллельно ослабевает самоконтроль — человек уже не ждёт вечера, чтобы «расслабиться», а позволяет себе 1 — 2 банки пива среди рабочего дня. Безусловно, рано или поздно окружающие начинают замечать эти перемены, что ведёт ко вполне ожидаемым последствиям. Но, как уже было сказано выше, потребность в пиве не воспринимается так негативно, как потребность в водке.

Чаще всего больной пивным алкоголизмом не осознаёт, что он болен. Человек может обратиться к врачу по поводу болей в печени, одышки, гормональных нарушений, и при этом ответить на вопрос специалиста об употреблении алкоголя - «не употребляю». Он же не пьёт пиво для того, чтобы напиться — это всего лишь «безвредный» способ расслабления, отдыха, а вовсе не пьянство.

**Если вы считаете, что у вас нет проблем с алкоголем, попробуйте ответить на вопросы несложного теста.**

1.Вы когда-нибудь пропускали работу или учёбу в институте из-за того, что накануне (или в этот день) потребляли спиртные напитки?

2.В компании вам необходим алкоголь для того, чтобы избавиться от стеснительности и свободно общаться?

3.Случалось ли вам пить спиртное для того, чтобы на время «отключиться» от неприятностей дома или на работе?

4.Вам неприятно, если вам говорят о том, что вы пьёте многовато?

5.У вас наблюдается потребность выпить во время романтического свидания?

6.Вы испытываете нехватку денег из-за того, что покупаете алкогольные напитки?

7Находясь в состоянии алкогольного опьянения, вы утратили дружеские отношения с кем-либо из близких вам людей?

8.Вы часто проводите время в компании, где легко относятся к потреблению спиртных напитков?

9.Вам приходилось замечать, что ваши друзья обычно пьют меньше алкогольных напитков, чем вы?

10.У вас когда-нибудь были провалы в памяти после потребления спиртного?

11.Вы не можете оставить до следующего повода бутылку с алкогольным напитком, и непременно должны допить его до дна?

12.У вас были неприятности, связанные с вождением транспортного средства в нетрезвом виде?

13.Вам неприятно читать статьи или слушать лекции о вреде алкоголя и пьянстве?

14.Думаете ли вы о том, что у вас, возможно, имеются проблемы с выпивкой?

Теперь подсчитайте количество положительных ответов. Если их оказалось больше четырёх, вам следует очень серьёзно задуматься о вашем образе жизни. В том случае, когда ответов «да» больше 7, необходимо как можно быстрее обратиться за помощью к врачу.

Излечим ли пивной алкоголизм? Полностью — к сожалению, нет. После регулярного потребления пива обмен веществ необратимо меняется, и зависимость закрепляется уже на физиологическом уровне. Можно полностью отказаться от спиртного, и этим спасти своё здоровье, но малейший срыв приведёт к ухудшению самочувствия и росту зависимости. Последствия злоупотребления слабоалкогольными напитками никуда не денутся — алкогольная энцефалопатия неизлечима, поражение печени, почек и других органов рано или поздно приведёт к развитию хронических заболеваний.

***Вывод понятен — лучше не начинать пить вообще. Существует огромное количество методов расслабления после стресса, тяжёлой физической работы, эмоционального перенапряжения. А в жаркий летний день наилучшим прохладительным напитком является вовсе не пиво, а чистая холодная вода, пахнущая родниковой свежестью.***

Источник: https://www.diets.ru/article/197888/