

## Полезно или вредно? Безусловно, полезно!

У белоруса спрашивают:

- Вы курица?

- Нет, не куру, но румочку бы храпнул!

Толковый человек был этот белорус: куреву он предпочел выпивку. Кстати, такой же точки зрения придерживался мой тесть, умерший естественной смертью в возрасте 90 лет.

Насчет спиртного я долго придерживался традиционных взглядов: надо – будем! Потом начались проблемы со здоровьем, и я практически прекратил пить (даже на очень больших праздниках). Потом начался откат: на собственном опыте убедился в действенности малых доз водки.

С 2004 года я собираю материал о положительном воздействии крепких спиртных напитков на состояние здоровья. Специалисты не рекомендуют пользоваться Интернетом в качестве доказательной базы, но поскольку процитированные ниже материалы не дублируют друг друга и в них указаны солидные источники, я рискую сослаться на их выводы (полностью тексты можно посмотреть в блоге):

«Медновости от 19.01.06

Ученые под руководством **Митчела Элкинда (Mitchell S. V. Elkind) из Колумбийского университета (Нью-Йорк)** изучали взаимосвязь приема алкоголя с частотой развития инсультов.

В процессе исследования были проанализированы данные 3176 человек, средний возраст которых составлял 69 лет. Отбор участников для исследования осуществлялся в период с 1993 по 2001 год. Оценка результатов исследования, проведенная с учетом известных факторов риска инсульта, показала, что у участников, потреблявших алкоголь в умеренном количестве (вторая группа), **риск развития ишемического инсульта был на 33% ниже**, чем у лиц вовсе не употреблявших алкогольные напитки (первая группа).»

«7 марта 2006 г.

Результаты обследования 8200 взрослых добровольцев показали, что люди, ежедневно выпивавшие по рюмке алкоголя, имели **меньший риск ожирения**, чем полные трезвенники, а именно – 54%».

«Умеренное потребление алкоголя вызывает формирование новых нервных клеток. Такие данные получили ученые **института Karolinska, Швеция**. Они вводили мышам дозы алкоголя, соответствующие в пересчете на массу тела умеренному потреблению взрослыми людьми. В результате было зафиксировано **формирование новых нервных клеток мозга**.

Subscribe.Ru Новости геронтологии. Суббота, 01.04.06»

«26 июля 2006 г. Данные Cardiovascular Health Study показали, что **умеренное потребление алкоголя может уменьшить риск развития застойной сердечной недостаточности у пожилых пациентов**

,  
сообщают исследователи в выпуске

**Journal of the American College of Cardiology от 18 июля.**

«25.07.06 Телеграф.

В результате исследования выяснилось, что люди от 70 до 80 лет, **которые употребляют алкоголь в умеренных дозах, меньше страдают от сердечных проблем. Вывод: легкое или умеренное потребление алкоголя сокращает общий риск смертности на 26%, а риск проблем с сердцем – на 30%**

в сравнении с теми, кто вообще воздерживается от употребления спиртного».

А вот последние новости. В марте 2008 года я получил по почте журнал, который рассылается всем без исключения клиентам израильской больничной кассы «Маккаби». В интереснейшей статье диетолога даются рекомендации для больных сахарным диабетом. В числе прочего упоминается о том, что таким больным полезно принимать от 15 до 30 граммов алкоголя, что равносильно банке пива, стакану вина или рюмке водки. Зачем? **Для снижения вероятности заболеваний сердца и системы кровообращения!**

Такое упоминание о полезности алкоголя безо всяких оговорок говорит об очень многом: **одна из самых крупных и самая квалифицированная организация в системе**

***здравоохранения Израиля принимает на себя ответственность за рекомендацию, да не кому-нибудь – больным сахарным диабетом!***

Что касается здоровых людей – я знал человека, дожившего до 102 лет, который (по его рассказам) в течение 30 лет, с 35 до 65 лет, перед обедом выпивал рюмку коньяка.

Итак: столовая ложка водки перед приемом пищи – основа долголетия! Пейте на здоровье!

Автор - **Борис Рохленко**  
[Источник](#)