

Чем полезен и кому вреден алкоголь?

Люди спорят о пользе и вреде алкоголя ровно столько, сколько существует человечество. Врачи и диетологи выдвигают одну теорию за другой: одни говорят - ни капли, другие - можно и даже нужно.

Праотец современной медицины Гиппократ поставил лечение вином на научную основу. «Вино - вещь удивительно соответствующая человеку, как в здоровье, так и в хворах. Его предписывают по необходимости и в определенных количествах в соответствии с индивидуальным телосложением», - писал великий врач.

Но при этом предупреждал: «Многие вещи оказываются целительными, только если их используют своевременно. Вино, данное больному вовремя, служит лекарством. И, наоборот, выпитое некстати, оно может вызвать буйство, горячку, и значит, превратиться не в лекарство, а в причину болезни».

Множество исследований показали, что продолжительность жизни значительно выше в тех регионах, где традиционно занимаются виноделием, - в Греции, Франции, Италии, Испании. Именно в этих странах люди меньше всего подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям. Причина инфарктов и инсультов - разрушение сосудов.

На стенках сосудов откладывается холестерин, они сужаются и теряют эластичность. Кровь сгущается, образуя тромбы, и закупоривает артерии. Вредный холестерин, как выяснили ученые, содержится в жирной животной пище и молочных продуктах.

Хуже всего дело с сердечно-сосудистыми заболеваниями обстоит у финнов и американцев, лучшего всего - на греческом острове Крит. Американцы, помешанные на здоровом образе жизни, принялись обезжиривать всю еду. Но... ситуации это не изменило.

Тогда весь мир заговорил о французском феномене - притом, что французы и американцы потребляли почти одинаковое количество жиров, и при одинаковом уровне

холестерина в крови уровень смертности от коронарной недостаточности у французов был в 2,5 раза меньше!

Феномен объяснялся просто, французы традиционно пили вино, которое является прекрасным средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Пить вино нужно, как советуют диетологи, регулярно, а не от случая к случаю.

Иначе профилактический эффект не будет достигнут. Более того, обильные возлияния только по выходным пусть даже самым полезным красным вином дают прямо противоположный результат. Вино, как микстуру, следует принимать каждый день - один бокальчик за ужином.

Когда ученые и диетологи говорят о профилактическом употреблении спиртного, то имеют в виду только здоровых людей. Рекомендации пропустить бокальчик-другой (но не более) хорошего легкого вина за ужином относятся только к тем, кто не имеет дурной наследственности.

Если ваши дедушка, отец или кто-нибудь из близких любили «заложить за воротник», то вам от постоянного употребления алкоголя нужно воздерживаться. Винную терапию стоит начинать лишь в тех случаях, когда это не противопоказано при лечении, назначенном по другому поводу.

Во время беременности и кормления грудью прием алкогольных напитков, даже самых легких (и пива в том числе), категорически запрещен. «Пьяное зачатие» также может привести к рождению неполноценного ребенка. Доказано, что алкоголь наносит непоправимый вред эмбриону.

Спортсмены, имеющие большие физические нагрузки, должны совсем отказаться от алкоголя, так как он не лучшим способом влияет на мышечную систему. В профессиональном спорте даже мизерной дозы спиртного накануне соревнования достаточно, чтобы снизить спортивные результаты.

Чем полезен и кому вреден алкоголь

Автор: admin

04.11.2011 14:27 -

На физкультурников, бегающих по утрам по стадионам и плавающих в бассейнах, такие строгости не распространяются. Пара бокалов вина во время еды не причинят здоровью никакого вреда.

Скифский мудрец Анахарсис говорил: «У себя дома первый бокал пьют за здоровье, второй - ради удовольствия, третий - ради наглости, а последний - ради безумия».

Автор - **Наталья Стаценко**

[Источник](#)