

Летняя погода и чемпионат мира по футболу — верные приметы того, что потребление пива увеличивается.



Плохо это или хорошо?

Ответ вроде очевиден: классический любитель пива — это не только болельщик, потребляющий его литрами во время просмотра футбола и других видов спорта, но и человек с болезнями — лишний вес, гипертония, проблемы с сердцем.

«Люди с ожирением, гипертонией, ишемической болезнью сердца (ИБС) и сахарным диабетом 2-го типа (все эти болезни очень часто сопутствуют друг другу) — наши классические пациенты, — говорит врач-психоэндокринолог и президент Российской диабетической ассоциации Михаил Богомолов. — И они так часто задают мне вопрос, можно им потреблять пиво или нет, что мы решили углублённо исследовать эту проблему.

Всего изучили около 200 научных источников и теперь можем говорить об этом конкретно.



Во-первых, умеренное потребление пива может снижать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета 2-го типа.

Что касается последнего, его риск снижается в среднем на 30%. Интересно, что у женщин защитный эффект статистически более выражен, у них риск уменьшается до 45%, а у мужчин — до 25%. Этому даже есть объяснение, и оно связано с особенностями распределения жира у мужчин и женщин.

Умеренное потребление пива и других алкогольных напитков повышает в организме уровни адипонектина на 10%.

Чем больше этого вещества, тем ниже риск диабета.

А поскольку он преимущественно вырабатывается в жировой ткани ягодиц и ног, пиво может дать лучшую защиту от диабета женщинам, чем мужчинам.

Возможно, это снижает ещё и риск поражения сосудов, так как адипонектин препятствует развитию в них воспаления и тем самым защищает от атеросклероза.



Теперь самое важное.

Все эти эффекты связаны только с небольшим количеством алкоголя — в пересчёте на чистый спирт это обычно до 24 г этанола в день».

Мы попытались эту дозу перевести в пиво, и у нас получилось, что без вреда для здоровья можно выпивать обычного пива 5-процентной крепости не более 600 мл (то есть чуть более бутылки объёмом 0,5 л).

Крепкое пиво лучше не пить вообще, но для справки: дневная доза 9-процентного пива — 340 мл (одна небольшая алюминиевая банка, её объём — 330 мл). Но и это не всё.

«Пиво предпочтительно потреблять во время еды, так как только в этом случае оно будет позитивно влиять на обмен сахаров в организме, — подчёркивает Михаил Богомолов, — а для людей с диабетом это особенно важно».

К сожалению, у нас преобладает совсем другой тип потребления пива.

Гораздо в больших количествах и натошак, часто в качестве жаждоутолителя.

Типичную солёную закуску (рыбёшка, сухарики и чипсы) тоже нельзя рассматривать как еду. Это напиток для сопровождения нормального обеда.



Пивное соглашение

В мире действительно активно изучают влияние пива на здоровье, и недавно большая группа учёных из ЕС и США пришла к единому мнению по этому вопросу, опубликовав согласительный документ «Влияние умеренного потребления пива на здоровье и болезни».

Вот их основные выводы.

Регулярное и умеренное потребление пива оказывает такой же защитный эффект на сердце и сосуды, как и вино, но более сильный, чем крепкие напитки.

Такой стиль потребления снижает смертность как у здоровых людей, так и у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Максимальный защитный эффект отмечен при потреблении напитка, содержащего 25 г этанола в день.

В целом полезное действие есть в интервале 21-44 г этилового спирта в день.

Если потребление меньше или больше, риск сердечно-сосудистых болезней и смертности растёт.

Причём при увеличении растёт более сильно и значительно повышается вероятность развития многих видов рака и цирроза печени.

Важно, что существенная часть защитных эффектов пива связана не только с небольшим количеством спирта, но и с высоким содержанием полифенолов.

Это сближает его по полезности с вином и даёт значительные преимущества перед крепкими напитками.

Так как в водке полифенолов нет, а в выдержанном в бочке крепком алкоголе они содержатся в очень небольшом количестве.



Кстати

Пиво и рак

Большое потребление любого алкоголя существенно способствует развитию злокачественных опухолей головы и шеи, пищевода, печени, толстой и прямой кишки, поджелудочной и молочной желёз.

В Северной Европе эти виды рака больше всего связаны с пивом, так как там это самый популярный напиток и пьют его помногу.

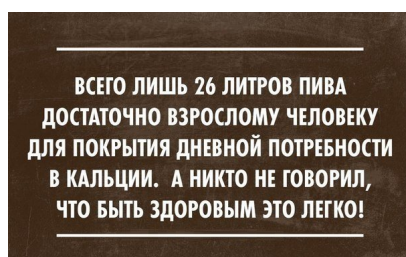
Будь там столь популярны другие алкогольные напитки, главной причиной рака были бы они: риск развития рака одинаков для любого алкоголя, содержащего одинаковое количество этилового спирта и потребляемого избыточно.

Пиво и печень

Полифенолы в пиве и вине оказывают даже защитное действие на печень.

И в этом плане они менее опасны, чем крепкий алкоголь.

Однако неумеренное потребление пива также способно привести к алкогольной болезни печени, а потом к циррозу и раку.



[Источник](#)

Тэги: [для](#), [не](#), [это](#), [только](#), [во](#), [его](#), [пива](#), [ответ](#), [очевиден](#), [вроде](#), [болельщик](#), [потребляющий](#),
,
[литрами](#)
,
[классический](#)