ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

Ханты-Мансийский окружной центр профилактики медицинской

Вся правда о пиве

«Здоровье выпрашивают себе люди у богов, но то, что в их собственной власти сохранить его, об этом они не задумываются»

Демокрит

Пиво обычно не принято считать серьезным алкоголем. Многие считают, что пиво – популярный, безобидный, слабоалкогольный напиток. Это же не водка и даже не вино. С него начинают знакомство с алкоголем подростки, им принято утолять жажду и запивать ужин. Так как же пиво влияет на организм человека?

Пиво тоже алкоголь

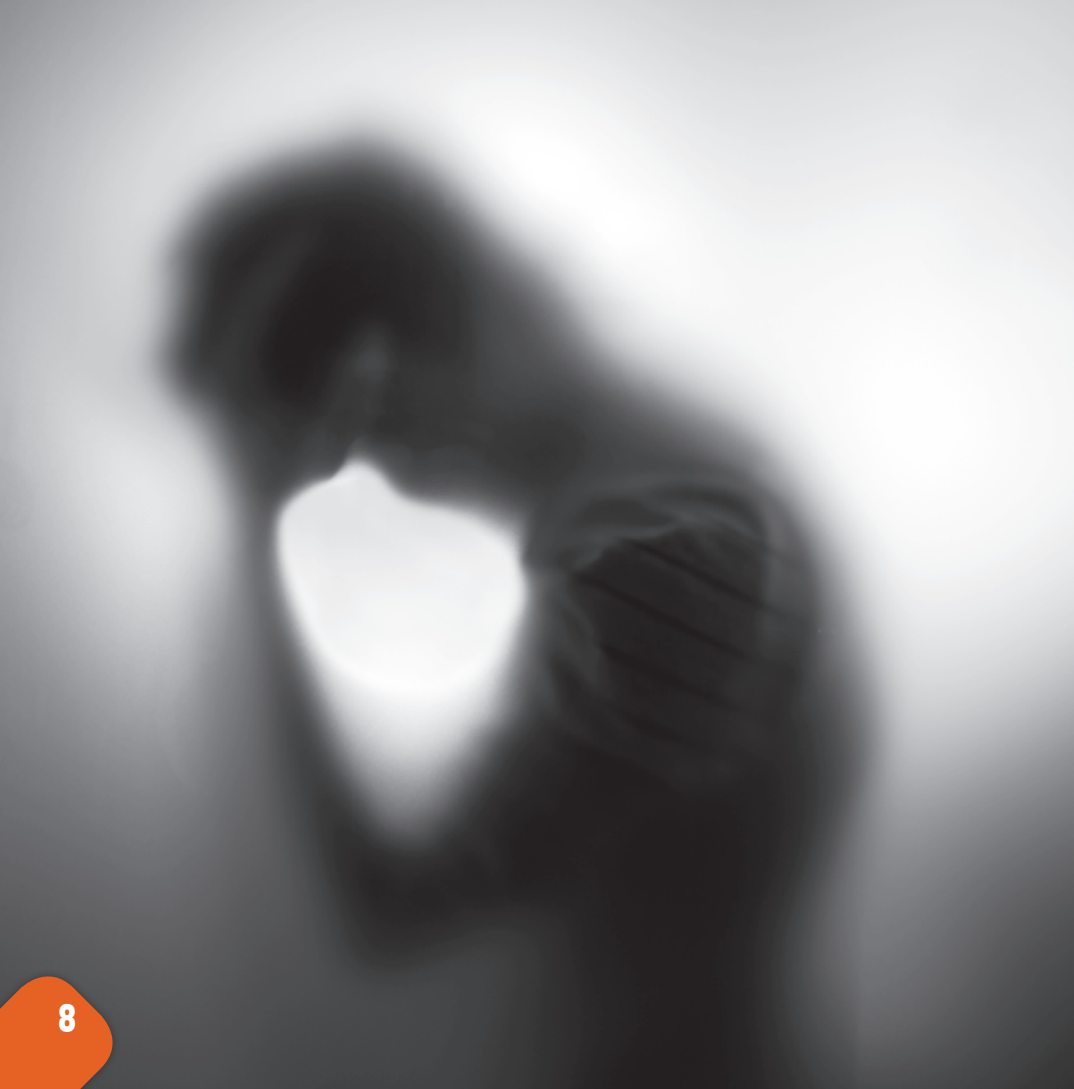
Пиво, несмотря на кажущуюся легкость – такой же алкогольный напиток. Пьют его люди не потому, что у него ни с чем несравнимый вкус и аромат, а в первую очередь из-за того, что в нем содержится алкоголь. Если его из пива убрать – вряд ли у пенного напитка останется столько поклонников.

Наркологи считают, что нет отдельного понятия «пивной алкоголизм». Если от алкоголя **развивается зависимость,** не важно, что ее вызывает – пиво, водка или шампанское. Пристрастие к пиву часто не считается болезнью, и его любители редко попадают на прием к наркологу. С другой стороны, при потреблении пива редко бывает сильное опьянение – из-за большого количества дополнительной жидкости.

Пиво на организм действует **так же разрушительно**, как и любой другой алкоголь: развиваются цирроз печени, гепатит, сердечные заболевания, и увеличивается риск появления раковых заболеваний.

Пиво – не прохладительный напиток

Утолять жажду пивом не стоит. Во-первых, на жаре всасывание алкоголя усиливается и человек хмелеет гораздо быстрее. Во-вторых, алкоголь обладает сосудорасширяющим действием. Это нарушает терморегуляцию, и на жаре любитель пива запросто может перегреться. В-третьих, пиво, как и любой алкогольный напиток, обладает сильным мочегонным действием и провоцирует дополнительное обезвоживание организма.



Пивное сердце

Пиво – напиток с особым соотношением этилового спирта и воды. Если в водке этиловый спирт концентрированный, то в пиве он как следует разведен. Поэтому, чтобы получить нужный токсический эффект алкоголя из пива, человеку приходится параллельно выпивать еще и большой объем жидкости. Избыток жидкости, которая попадает в кровеносную систему, заставляет сердце работать с повышенной нагрузкой. При длительных перегрузках такого рода его размеры увеличиваются, сердечная мышца становится дряблой, и нарушается его работа.

Перегружается и сама кровеносная система – повышается давление на стенки артерий, вызывая гипертонию. Впоследствии избыток жидкости выводят почки, и лишняя работа вызывает нарушение их деятельности.

Почему от пива толстеют

Люди, злоупотребляющие пивом, нередко отличаются тучностью. Тому есть несколько причин.

1. Пиво само по себе – **калорийный продукт**. Например, в светлом пиве содержится от 300 до 400 ккал на литр, а в темном может содержаться от 400 до 700 ккал на литр. Пара бутылок плюс закуска – и вы уже употребили половину суточной нормы энергии.

2. **Пивная закуска – калорийна**. Взять те же картофельные чипсы, – это 550–560 ккал на 100 г. Это суперкалорийная еда. Популярные в народе жареные колбаски, сосиски и жирная рыба дает возможность получить вместе с пивом несколько сотен лишних калорий за счет достаточно вредного для организма животного жира.

Но даже если вы будете пить пиво без закуски, нагрузку на сердце и общее влияние алкоголя на организм вы не устраните.

Пиво – причина гормональных сбоев

Содержащиеся в пиве фитоэстрогены приводят к нарушениям в гормональной сфере любителя пенного напитка. Изменение гормонального фона – в мужскую сторону у женщин и в женскую у мужчин – происходит у всех, кто регулярно употребляет любой алкоголь, а не только пиво. У мужчин пиво вызывает рост жира на бедрах и ягодицах, увеличение молочных желез и развитие импотенции. Женщины обзаводятся «пивными животами» – отложением жира на талии по мужскому типу, хриплым низким голосом и нарушением менструального цикла.

Даже небольшие дозы пива влияют на потомство. Под влиянием алкоголя вырабатываются неполноценные половые клетки, следствием чего являются выкидыши, рождение неполноценных или мертвых детей.

Помните! Пиво – тоже алкоголь, который вызывает заболевания сердца, появление лишних килограммов и зависимость, требующую лечения у нарколога.

Для встреч с друзьями придумывайте совместные развлечения, интересные и без употребления алкоголя. Например, поездку на велосипедах. Тогда вам захочется пить только **чистую воду.**

По материалам официального сайта Министерства здравоохранения Российской Федерации «Здоровая Россия» www.takzdorovo.ru

Антиалкогольная горячая линия
8-800-200-0-200

звонки бесплатны из
всех регионов России

БУ «Центр медицинской профилактики»
Адрес: г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34
Web-сайт: www.cmphmao.ru
Тел.: +7 (3467) 318-466
2014 год