

Чем опасно чрезмерное употребление пива?

Если пузо с два арбуза

Про пивные животы у мужчин давно слагают анекдоты, мол, они появляются не «от» употребления пенного напитка, а «для». Только медики уверены в обратном. И хотя официально такого диагноза в медицине не существует, тем не менее врачи отмечают, что причина его появления связана с гормональным дисбалансом в результате чрезмерного употребления пива.

Губительные последствия

По статистике, каждый житель Новосибирской области, включая младенцев, в среднем выпивает за год свыше 100 (!) литров пива. А если исключить детей, то реальная цифра будет намного больше.

— Длительное и систематическое употребление пива не только вызывает зависимость, но и превращает некогда упругий подтянутый живот мужчин в нелегкую ношу, — рассказала заместитель главного врача Новосибирского областного наркологического диспансера **Лариса АНТЕРЕЙКИНА**. — Это объясняется тем, что содержащиеся в этом напитке фитоэстрогены — растительные аналоги женских половых гормонов, попадающие из хмеля, изменяют гормональный обмен. В результате фигура мужчин становится женоподобной: увеличиваются грудные железы, а в области живота и ягодиц откладывается жир. Также пиво, как и любой алкоголь, стимулирует аппетит, а если закусывать соленой рыбой, орешками, чипсами и прочей снедью, риск ожирения возрастает в разы.

При этом хмельной напиток не только внешне «метит» своих поклонников — он провоцирует целый ряд болезней. Например, у любителей пива наблюдаются нарушения функции почек и микрофлоры кишечника: дрожжи, содержащиеся в составе живого пива, провоцируют дисбактериоз. Хлорид кобальта, присутствующий в пиве как стабилизатор пены, утолщает стенки сердца и вызывает некрозы (отмирание тканей) в сердечной мышце, так как в ней содержание этого токсина в 10 раз выше нормы. Злоупотребление пивом повреждает и печень: сначала орган увеличивается, затем наступает гепатит, впоследствии могут последовать фиброз — перерождение тканей, а потом и цирроз. А содержащиеся в пиве различные фенольные соединения пагубно воздействуют на толстую кишку и мочевой пузырь и способны вызвать даже рак.

Прощай, живот!

Безвредной считается доза 35 мл алкоголя в сутки — ее организм в состоянии переработать и полностью



обезвредить. Для сравнения: в поллитровой бутылке пива в среднем содержится около 50 мл алкоголя. Если же вы пьете этот солодовый напиток чаще чем два раза в неделю и более чем по пол-литра, то свисающего живота не избежать.

Если припухлая округлость на поясе уже стала вашим «украшением» и вы хотите превратить ее в кубики пресса, то для этого кроме сильного желания потребуются диета и регулярные физические нагрузки. Бег, плавание, велоспорт помогут быстрее распрощаться с жировыми отложениями. Сначала будет тяжело, но постепенно состояние улучшится и вес начнет уходить. Первые результаты проявятся при комплексном подходе уже через пару месяцев, а через год вы и вовсе не узнаете себя. Но, конечно, о пиве придется забыть, даже о безалкогольном.

— Безалкогольное пиво по внешнему виду и вкусу очень близко к традиционному. К тому же психологическое привыкание к бутылке, этикетке, процессу открывания и наливания рано или поздно спровоцирует срыв. Если не можете самостоятельно отказаться от пива, обратитесь к наркологу. В борьбе с лишним весом не стесняйтесь прийти на консультацию к диетологу, — резюмировала Лариса Антерейкина.

Светлана ГРОМОВА