

Многие слышали о том, что алкоголь в небольших дозах полезен — в частности, для сердца и сосудов. О каком количестве спиртного идет речь?

О влиянии алкоголя на здоровье есть две прямо противоположные точки зрения. Эксперты Всемирной организации здравоохранения считают, что безопасной дозы алкоголя не существует. Однако о положительном влиянии, в частности, красного вина на сердце слышали все. Так где же истина?

— Работы, подтверждающие пользу алкоголя, действительно существуют, — говорит aif.ru врач-психиатр-нарколог, ведущий специалист клиники МСМК Дмитрий Болдырев. — Знаменитый американский кардиолог Юджин Браунвальд считает, что без вреда для здоровья человек может принимать 12,5 мл алкоголя чистого в день (это десертная ложка водки). Важно, что копить эту дозу нельзя. Понятно, что такое количество алкоголя можно принимать только ради здоровья и только здоровому человеку, поскольку главное отличие алкоголика от здорового человека состоит в том, что здоровый может выпить бокал вина и остановится. Зависимый, начав принимать алкоголь, не может остановиться, даже когда спиртное в доме заканчивается, а бежит за добавкой. Не пить и пьянеть. Ученые: наш организм может производить много алкоголя Подробнее

— Алкоголь принято считать полезным во многом из-за полифенолов — веществ растительного происхождения, которые содержатся в вине (в основном красном), а также в чае, кофе, в определенных фруктах, — считает врач-психиатр, нарколог, кандидат медицинских наук, руководитель наркологической и психиатрической клиники Руслан Исаев. — При употреблении красного вина полифенолы почти в неизменном виде попадают в кишечник, где вступают во взаимодействие с микробиомом (совокупностью всей микрофлоры организма). Способствуя росту одних бактерий и подавлению других, они помогают лучшему функционированию микрофлоры. В идеальных лабораторных условиях действительно можно наблюдать такой эффект.

При этом вред от содержащегося в вине этилового спирта, особенно при регулярном употреблении, переоценить сложно. Пилюля трезвости. Ученые создали препарат, позволяющий пить, не пьянея Подробнее