

Пиво может помочь расслабиться, но нельзя забывать и о его вреде для здоровья. Вот несколько последствий, которые вас ждут, если вы станете его пить ежедневно.

**Ослабление иммунитета.** Кара Вада, доктор медицины, отмечает, что ежедневное употребление спиртного раздражает слизистую кишечника и может нарушить его микробиом. Это приводит к повышенной проницаемости кишечника, из-за иммунитет постоянно находится в режиме повышенной готовности. Со временем вы можете чаще простужаться, столкнуться с аллергией, экземой, замедлением обмена веществ, обострением аутоиммунных заболеваний.

**Нарушение сна.** На самом деле алкоголь нарушает наш естественный режим сна и подавляет фазу быстрого сна, которая важна для памяти и контроля эмоций.

**Плохие зубы.** Большинство из нас об этом не задумываются, но слишком частое употребление пива может вызвать сухость во рту и кариес. Дело в том, что в этом напитке содержатся сбраживаемые углеводы, которые питают бактерии, вызывающие зубной налёт.



Shutterstock

**Увеличение веса.** Чрезмерное потребление пива вызывает накопление жира на животе. Со временем это может привести к жировой болезни печени и резистентности к инсулину.

**Повышенный риск развития рака.** Алкоголь связывают с семью видами рака. Также он может вызвать нарушение обмена веществ в организме. Об этом предупредила доктор Брук Шеллер, специалист по клиническому питанию.

**Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.**