

# АЛКОГОЛЬ



Избыточное потребление алкоголя – мощный фактор, способствующий развитию артериальной гипертонии, мозговых инсультов, заболеваний печени (цирроза печени).

В то же время установлено, что у людей, регулярно употребляющих небольшие дозы алкоголя, реже отмечаются сердечно-сосудистые заболевания и их осложнения. Речь идет прежде всего о народах, проживающих в Средиземноморье, на Кавказе. Для них типично регулярное употребление небольших доз натуральных красных вин в сочетании с так называемой средиземноморской диетой, богатой

овощами, фруктами, продуктами моря и оливковым маслом. Позитивный эффект регулярного употребления небольших доз алкоголя установлен и в клинических исследованиях. Показано, что при регулярном потреблении малых доз алкоголя отмечается повышение уровня «хорошего» холестерина и снижение уровня «плохого» холестерина.

Какие дозы алкоголя считаются «небольшими» и безопасными для здоровья?

Это так называемые стандартные дозы. Безопасно регулярное употребление 1 стандартной дозы в день для женщин и 1-2 стандартных доз в день для мужчин.



*1 стандартная доза алкоголя – это:* 30 мл крепкого напитка (водка, коньяк, виски, джин и пр.)

или 100 мл вина

или 330 мл пива



Если человек ранее не пил алкоголь, не стоит начинать его пить с целью профилактики или «лечения» атеросклероза.

Если человек употребляет алкоголь, то нужно помнить, что употреблять алкоголь даже от случая к случаю надо в ограниченном количестве.