

УДК 613.81:612.393.1

**ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА
АЛКОГОЛЯ КАК ФАКТОРА ПИТАНИЯ**

Дегтярева А. А.

Научный руководитель: к.м.н., доцент В. Н. Бортновский

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Проблема влияния алкоголя на здоровье человека остается одной из актуальных проблем современной медицины. Появляется все больше доказательств не только о вреде злоупотребления алкоголем, но и о пользе для здоровья умеренного употребления алкогольсодержащих напитков.

Алкоголь не является чужеродным веществом, наоборот, он нормальный метаболит в организме. Небольшое количество алкоголя постоянно содержится в биологических средах. В крови концентрация этанола колеблется от 0,004 до 0,01 % [2]. Он обеспечивает до 10 % энергетических потребностей человека, а в древности, предположительно, являлся основным источником энергии за счет цепочки химических реакций с конечными продуктами: холестерином, гемоглобином, аминокислотами и др. Токсический эффект не развивался, вероятно, из-за примитивности нервной системы [1].

Всасывание принятого алкоголя значительно замедляется в присутствии в желудке большого количества жиров. Из «излишнего» алкоголя организм человека способен синтезировать жир, что в определенных условиях может привести к ожирению. При однократном приеме внутрь этанол всасывается из желудка и кишечника, достигая максимальной концентрации в крови на втором часу после приема, а затем содержание его постепенно падает. Распад алкоголя начинается сразу после всасывания со скоростью 8–10 г/час независимо от потребности организма [4].

Алкоголь обладает высокой энергетической ценностью (при сгорании 1 г этанола выделяется 7,1 ккал), занимая второе место после жира по этому показателю. Это позволяет международным организациям и многим странам мира вносить алкоголь в таблицы пищевых средств, в то время как единственным пищевым достоинством алкоголя является его высокая калорийность. Принято считать, что алкоголь является так называемым носителем «пустых калорий». Это способствует различным нарушениям обмена веществ в организме, вызывая дефицит белков и витаминов, несмотря на их нормальное содержание в пищевых продуктах.

Калорийность спиртных напитков весьма различается. Чем крепче напиток, тем его энергетическая ценность больше. Наиболее высок данный показатель у водки, которая питательными свойствами не обладает, а калории обеспечиваются только за счет спирта. В то же время энергетическая ценность вина частично обусловлена углеводами, которые легко расщепляются и сгорают.

Влияние конкретного спиртного напитка на вес и здоровье людей различно, поскольку влияет его исходный состав, способ производства, очистки, хранения и потребления. Так, в вине содержатся глюкоза, фруктоза, органические кислоты (винная, яблочная и др.), минеральные вещества (калий, натрий, кальций, магний, фосфор и др.), дубильные, красящие, ароматические вещества, витамины В1, В2, С, каротин, ферменты. Ценное свойство вин, особенно красных, обусловлено наличием пектиновых веществ [4]. Пиво содержит в своем составе вещества, приносящие как пользу для организма, так и вред.

Вино, водка, коньяк, джин, виски и другие напитки, если принимать их в умеренном количестве, могут быть целебными: оказывать тонизирующее воздействие, снимать усталость и переутомление, успокаивать при стрессовых ситуациях, в то время как умеренное употребление алкоголя может приводить к губительным последствиям. Дозированное употребление виноградных вин и других напитков, содержащих алкоголь, могут быть средством терапии различных состояний: 50 г сухого белого вина при нерегулярной работе кишечника; 50 г сухого красного вина — при расстройствах кишечника; 25 г коньяка — при общей слабости в результате гипотонии [4].

В наши дни ряд независимых исследований показали, что ежедневное употребление небольших доз алкоголя положительно влияет на массу тела людей по сравнению с людьми злоупотребляющими спиртными или вовсе не употребляющими. Так, в США при обследовании 8200 взрослых добровольцев, было установлено, что люди, ежедневно выпивавшие по рюмке алкоголя, имели на 54 % меньший риск ожирения, чем трезвенники. Профилактика ожирения малыми дозами алкоголя подтверждалась данными о том, что у лиц, употреблявших ежедневно 4 и более рюмок алкоголя, риск ожирения возрастал 15 %. Национальный центр статистических исследований в области здравоохранения США на основании данных обследования 37 000 некурящих американцев в 1997–2001 гг. выявил, что наиболее низкое значение индекса массы тела и лучшее здоровье у людей, употребляющих 1 рюмку алкоголь в день в течение 3–7 дней в неделю, по сравнению с ежедневно злоупотребляющими либо употребляющими такое же количество алкоголя (7–14 рюмок) раз в неделю [6].

Интересно, что наименьшую среднюю частоту ожирения (вне зависимости от пола) среди европейских стран имеет Франция, где почти каждый двадцатый имеет ожирение или резко выраженное ожирение. Наиболее явным различием в образе жизни между Францией и другими европейскими странами является то, что французы больше курят и потребляют алкоголя, чем соседи [4].

Действие алкогольного напитка на здоровье человека зависит и от того, из чего он приготовлен. Так, хорошая русская водка готовится из хлебного зерна — ржи, пшеницы, в худшем случае — ячменя, овса, в то время как некачественная водка готовится из дешевого сырья — картофеля, светлицы. Действие водки в зависимости от сырья различное: зерновая — способна вызывать добродушную веселость, делает людей глуповатыми и сонливыми, а свекольная — толкает на озлобление и вызывает агрессивность, причем независимо от количества выпитого. Чистота спиртных напитков зависит от содержания сивушных масел, эфиров и альдегидов [3].

Умеренное употребление алкоголя при регулярном (ежедневном) ритме эвакуаторной функции кишечника является благоприятным для здоровья человека, поскольку способствует повышению уровня удовлетворенности качеством жизни и качеством питания на 8–15 %. Оценивая секреторные эффекты этанола, установлено, что в невысокой концентрации (менее 8 %) алкоголь стимулирует желудочную секрецию, в концентрации 20 % и более тормозит. Малые дозы алкоголя ускоряют эвакуацию желудочного содержимого, в то время как большие его дозы — задерживают, замедляя при этом и кишечную перистальтику [5].

Таким образом, механизмы влияния алкоголя на организм человека разнообразны, что позволяет сделать вывод о возможности его использования в лечебно-профилактических целях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Грекова, Т. И. Библийская медицина / Т. И. Грекова, А. Ф. Мефедовский. — СПб.: Антон, 1998. — 320 с.
2. Гурвич, М. М. Всесильная диета / М. М. Гурвич. — М.: Мир книги, 204. — 400 с.
3. Похлебкин, В. В. История важнейших пищевых продуктов / В. В. Похлебкин. — М.: центр полиграф, 2004. — 553 с.
4. Приложение № 4 к сайту <http://immunologia>.
5. Саблин, О. А. Алкоголь и гастро-эзофагиальные заболевания / О. А. Саблин, В. А. Зайцев, В. А. Золотарев // Человек и алкоголь. — СПб.: Реноме, 2007. — С. 69–71.
6. Bobac, M. Beer and obesity: a cross-sectional study European / M. Bobac, Z. Skodova // J. of Clin. Nutrition, 2003. — Vol. 57. — P. 1250–1253.