

Пить, чтоб здоровью не навредить

АЛКОГОЛЬ

Известный физиолог В. Бехтерев еще в XIX в. предупреждал, что те, кто запивает водку, — закусывают собственной печенью. В дополнение к давно известным неблагоприятным воздействиям на печень установлено, что чрезмерное употребление алкоголя оказывает вредное влияние на сердечно-сосудистую систему. Вместе с тем недавно появились данные, что легкое/умеренное употребление алкоголя (один напиток в день для женщин и один-два — для мужчин) может способствовать защите от сердечно-сосудистых заболеваний.

Однако потенциальный кардиопротекторный эффект алкогольных напитков был опровергнут греческими учеными, которые провели мета-анализ научных статей, представленных в базах данных Medline, Scopus и Google Scholar и посвященных изучению влиянию алкоголя/этанола на сердечно-сосудистую систему.

При этом не менее актуальной является проблема, связанная с риском «умеренного» употребления алкоголя, поскольку он является наиболее распространенным веществом, вызывающим зависимость [1]



Мы часто говорим о том, какие продукты следует употреблять, и какое количество жидкости является необходимым. При этом не всегда уделяем внимания тому, что именно мы пьем. Между тем некоторые напитки не только не приносят пользы, но и, напротив, могут существенно навредить организму

КОФЕ

Кофе является одним из самых популярных и широко употребляемых напитков в мире благодаря стимулирующему воздействию на центральную нервную систему, а также вкусу и аромату.

Употребление кофе может помочь предотвратить некоторые хронические заболевания, включая сахарный диабет 2-го типа и заболевания печени. Результаты большинства проспективных когортных исследований не подтвердили, что потребление кофе связано с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний [6].

По данным метаанализа 201 исследования установлено, что употребление кофе чаще всего ассоциировалось с пользой, а не с вредом: 3–4 чашки,



выпиваемые ежедневно (300–400 мг кофеина), способствуют снижению риска общей смертности, в том числе от сердечно-сосудистых заболеваний, риска возникновения некоторых специфических видов рака, неврологических и метаболических заболеваний.

В свою очередь, вредное влияние кофе связано в основном с сопутствующим курением. Также установлено, что употребление кофе в период беременности может привести к выкидышу и преждевременным родам, а также стать причиной низкой массы тела новорожденного. Помимо этого кофе является нежелательным напитком для женщин, у которых повышен риск переломов [7]

ЭНЕРГЕТИКИ

Ученые установили, что несмотря на название, энергетические напитки не обеспечивают организм энергией, а подстегивают к растрачиванию собственных накопленных сил. Постоянное «одалживание» ресурсов приводит к истощению и ослаблению организма.

При этом часто энергетики употребляют совместно с алкоголем. «Водка белая, но красит нос и чернит репутацию», — говорил А.П. Чехов. Не исключено, что он бы несколько перефразировал свой афоризм, будь у него возможность ознакомиться с результатами исследования связи между употреблением энергетиков и рискованным поведением у жителей стран Карибского бассейна.

Как у мужчин, так и у женщин была установлена положительная связь между употреблением энергетиков и других вредных веществ (прежде всего алкоголя) с рискованным сексуальным поведением (случайные связи, подростковая беременность, инфекции, передающиеся половым путем, ВИЧ-инфекция), а также с рискованным несексуальным поведением (повышенная агрессия), особенно у мужчин [2]



СОКИ

В соответствии с французскими рекомендациями по питанию (2001 г.) в день следует употреблять пять порций фруктов или овощей. Несмотря на этот совет, потребление фруктов, особенно на севере Франции, является низким, в то время как объем продаж 100% фруктовых соков, фруктовых напитков и напитков с фруктовым вкусом постоянно увеличивается.

В связи с этим ученые предупреждают, что длительное увлечение такими напитками вредно для зубов, поскольку может привести к развитию кариеса, поэтому количество сока и фруктовых напитков следует сократить до одной порции в день [5]



СЛАДКИЕ БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Увеличение потребления безалкогольных напитков (напитков, подслащенных сахаром) связано с повышением распространенности метаболического синдрома на 44%, риска ожирения и развития сахарного диабета — на 26% [3].

По мнению американских ученых, некоторые из механизмов, посредством которых безалкогольные напитки могут оказывать неблагоприятное воздействие (повышение уровня глутатион-6-дегидрогеназы, гамма-аминомасляной кислоты и др.) в конечном итоге могут приводить к слабоумию и инсульту.

Также установлена их способность усиливать оксидантный стресс, негативно влиять на качество и продолжительность сна. Кроме того, содержание в напитках натрия бензоата может приводить к нарушению памяти, ухудшать координацию движений, а также провоцировать возникновение синдрома дефицита внимания и гиперактивность у детей [4].

Александра Демецкая, канд. биол. наук
Список литературы находится в редакции

