

Алкоголь - это

иногда и благо

(материал Яковлева А.С.)

АЛКОГОЛЬ В ПРИРОДЕ И В ОБЩЕСТВЕ

В природе этанол встречается довольно часто: во фруктах, которые, перегнивая, естественным образом сбраживаются. Многие животные с удовольствием такие фрукты поедают и потом балдеют. Алкоголь, конечно, образуется не в таких количествах, чтобы звери могли устраивать попойки, но всё же.

Колумбийские ревуны, которые обитают в Центральной Америке — иногда наедаются перезревших плодов пальмы тукум (в них до 4,5% об.). От алкоголя обезьяны бунят и шумят, потом теряют координацию, из-за чего могут падать с деревьев и калечиться.

Лоси, бывает, объедаются забродивших яблок-падалиц и начинают в буквальном смысле путаться в ногах и падать на каждом шагу.

Это вкусно, это приятно, это калорийно, это питательно, это полезно для микробиоты кишечника как продукт ферментации.

Древние греки добавляли в питьевую воду немного белого вина для дезинфекции, а римляне - красное. Такая практика позволяла успешно противостоять кишечным инфекциям. Современные ученые уже доказали, что красное и белое вина одинаково токсичны для сальмонелл и бактерий кишечной палочки. Разбавленное белое вино, смешиваясь с желудочным соком, оказывает более сильное антибактериальное действие.

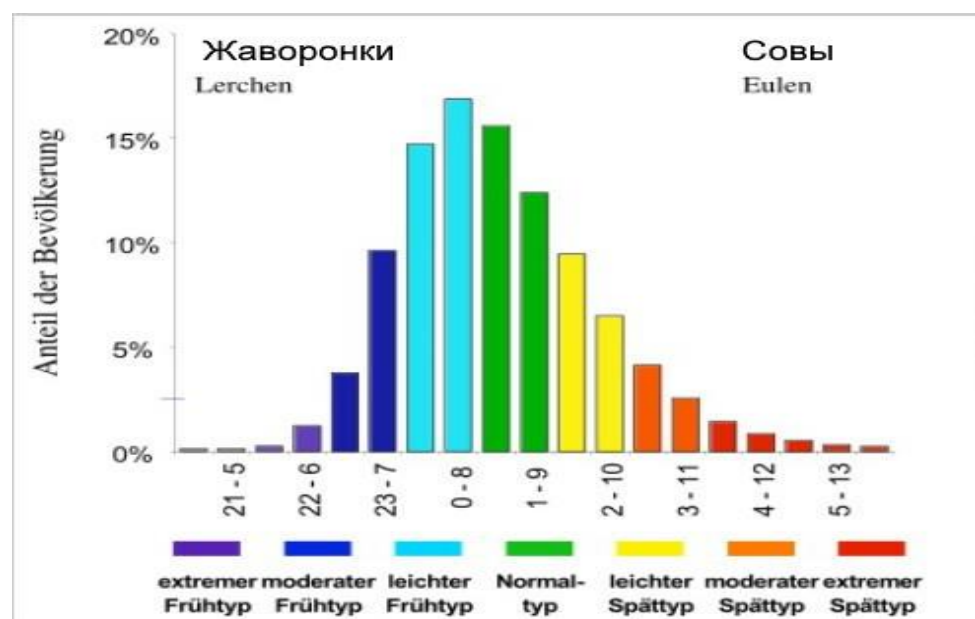
Алкоголь способствовал освоению многих регионов, планеты, мало пригодных для жизни по причине дефицита качественной питьевой воды.

Христофор Колумб брал с собой в морские легендарные путешествия (1492 год) бочки с вином из региона Торо. Выбор обеспечивал высокий процент алкоголя в этом вине, который позволял хорошо переносить мореплавание. А к 1655 году пинта рома (0,6 литра напитка крепостью не ниже 57 градусов) стала привычной частью ежедневного пайка любого английского мореплавателя.

Алкоголь оказал существенное влияние на развитие цивилизации и формирование современной культуры.

Типовые характеристики распределения показателей внутри популяций живых организмов в природе

Любой живой организм можно характеризовать определенным набором показателей, значения которых отражают его особенности как представителя соответствующего биологического вида. При этом значения таких показателей, как правило, различаются у разных индивидуумов внутри рассматриваемой популяции, обеспечивая разнообразие, близкое к нормальному (Гауссовому) распределению.



На рисунке показано распределение ХРОНОТИПОВ людей, то есть «сдвиги» их суточных ритмов.

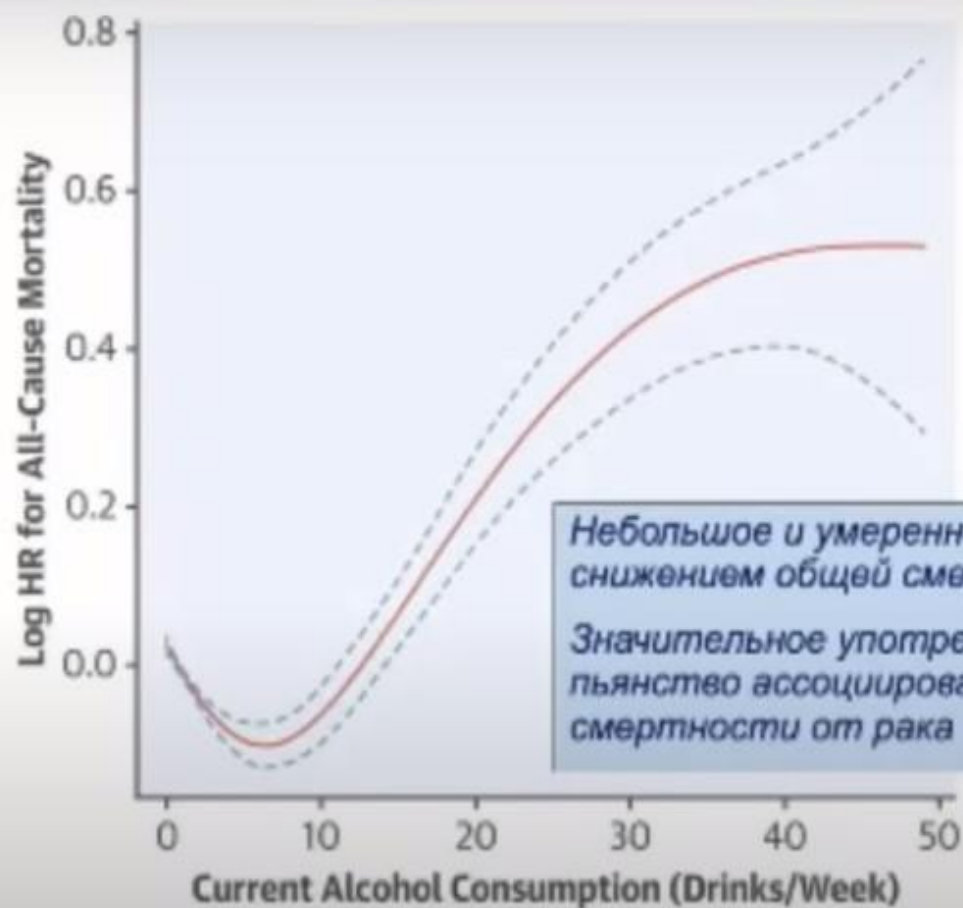
Рисунок отражает наличие закономерности в разнообразии индивидуальных особенностей внутри популяции любых живых организмов.

Такое разнообразие однотипных параметров внутри популяции закономерно, эволюционно выработано и генетически предопределено.

Эволюционно, человек приспособлен к этанолу, как к результату употребления забродивших сладких фруктов, что соответствует не более чем 10-процентной крепости напитка. Однако при употреблении более крепких алкогольных напитков у части популяции возникают проблемы. И чем крепче напиток, - тем больше проблема и больше охват этой проблемой популяции.

Пить или не пить? Существует ли граница разумного

CENTRAL ILLUSTRATION: Alcohol Consumption and All-Cause Mortality Risk in U.S. Adults



Небольшое и умеренное употребление алкоголя связано со снижением общей смертности и СС смертности.
Значительное употребление алкоголя, также как и запойное пьянство ассоциировано с увеличением общей смертности и смертности от рака

АДДИКЦИЯ

(патологическая зависимость, внутренняя необходимость повторять какие-либо действия, которую человек не может контролировать)

ХИМИЧЕСКИЕ

Зависимость от химических веществ, изменяющих психическое состояние

БИОХИМИЧЕСКИЕ

Зависимость от еды

НЕХИМИЧЕСКИЕ

Объектом зависимости становится какая-либо форма влечения или поведенческий акт

Проявляются как:

- никотиномания;
- токсикомания;
- наркозависимость;
- лекарственная зависимость;
- **алкоголизм.**

Проявляются как:

- анорексия;
- булимия;
- вкусовая зависимость

Проявляются как:

- **информационные** (компьютерная зависимость, телефонная зависимость, интернет-зависимость, чат-зависимость, радиомания, телевизионная зависимость, заппинг-постоянное переключение каналов телевизора, смс-зависимость);
- **зависимые занятия** (трудоголизм, коллекционирование, вещизм и др.);
- **сексуальные** (зоофилия, фетишизм, пигмалионизм, трансвестизм, эксбиционизм, некрофилия, садомазахизм, вуайеризм и др.);

- **зависимость от постоянного изменения своего тела** (одержимость пластическими операциями, пирсинг, тату, шрамирование и др.);
- **поведенческие зависимости** (отгороженность от людей, хроническое опаздывание, спешка, чрезмерная забота о ком-нибудь, одержимость чистотой в доме, постоянное желание спать);
- **зависимость от вредных привычек** (грызть ногти, откусывать кусочки кожи, трихотилимания - постоянное желание выдергивать у себя волосы, ретинолексомания - ковыряние в носу и др.);
- **зависимость к ценностям и деньгам** (накопительство, ониомания - неудержимая тяга покупать, желание пересчитывать деньги и др.);
- **криминальные зависимости** (лжесвидетельство, клептомания - патологическое воровство и др.);
- **зависимость с определенным отношением к своему здоровью** (чрезмерная озабоченность своим здоровьем, чадомания - желание все время находиться в состоянии беременности и рожать детей);
- **гэмблинг** – зависимость к азартным играм (карточные игры, казино, людомания - зависимость от игры на аппаратах, ставки, споры, компьютерные игры, видеоигры, зависимости от электронных игрушек и устройств - тамогочи и др.);
- **зависимые отношения** (любовные);
- **зависимость от духовных практик** (медитации, психотехники, молитвы, трансовые состояния, богослужение, сектантство);
- **зависимость от риска и экстремальных развлечений.**

ВИНО и ФЛОТ



Традиция выдавать спиртное морякам берет начало еще с царских времен. Даже во времена парусного флота морякам в плаваниях ежедневно выдавали чарку спиртного. Правда, тогда это было не вино, а водка или даже ром. Выдавали напитки обычно перед обедом и за ужином не более 100-120 граммов в день.

С приходом советской власти традиция ненадолго забылась, но через некоторое время её вернули. Однако выдавать спиртное стали уже не всем морякам, а, в первую очередь, тем, кто служил на подводных лодках, а также иногда морякам, служившим на стратегических или разведывательных судах.

При этом вместо крепкого алкоголя при советской власти в плаваниях стали выдавать вино. И сейчас те, кто в море, каждый день получают порцию **100 грамм сухого красного вина**.

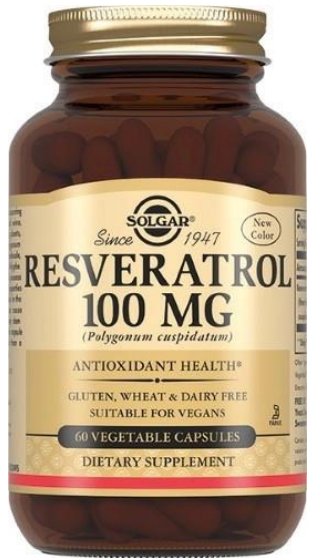
Главной причиной, хотя и не единственной, здесь называют нормализацию пищеварения подводников. Дело в том, что в подводной лодке очень мало пространства, моряки ограничены в движениях. Это негативно влияет на пищеварительную систему. Красное же вино как раз помогает в таких условиях пищеварение нормализовать и положительно влияет на обмен веществ.

Плюс подводникам приходится часто испытывать перепады давления. И красное сухое вино в таких дозах помогает стимулировать и нормализовать работу системы кровообращения.

А если говорить в целом, то на флоте давно замечено, что моряки в море, употребляя ежедневно небольшие порции вина, чувствуют себя лучше и реже болеют. Поэтому даже тем, кто служит на кораблях, тоже стали выдавать вино. И это всегда сухое красное вино, которое соответствует ГОСТу.



РЕСВЕРАТРОЛ



Цена 2880 руб.

Медики и диетологи говорят, что ресвератрол является одним из самых мощных антиоксидантов. Его мощь превосходит аналогичное воздействие витаминов С и Е в десятки раз. В организме он производит противоопухолевое и противораковое действие, снижает риск остеопороза, стимулирует выработку коллагена, активизирует эстрогенную активность.

Помимо этого всего, ресвератрол нормализует микрофлору кишечника и митохондриальное дыхание, влияет на глюконеогенез (улучшая состояние у пациентов с диабетом), ускоряет вывод вредных и токсичных веществ из организма, ускоряет метаболизм (помогая сбросить вес), улучшает кровоток, память и концентрацию внимания.

В красных винах высокое содержание ресвератрола, причем именно в танинных красных винах, таких как **Саперави**, Пино Нуаре, Каберне Совиньоне, Неббиоло, Фетяска Нягрэ и пр. В белых винах ресвератрола меньше, чем в красных примерно на порядок (в 10 раз).



Цена 450 руб.

ЭНОТЕРАПИЯ

Сухое вино – это не только алкоголь, но и уйма других значимых для здоровья человека компонентов.

ЭНОТЕРАПИЯ – область медицины, которая изучает целебные свойства вина и учит грамотно его употреблять. Красное вино содержит множество полезных химических соединений, участвующих в обмене веществ, росте, развитии клеток, формировании иммунитета и т.д. Основные из них: железо, магний, цинк, рубидий, коричная кислота, полифенолы и многое другое. В красном веществе содержатся предшественники серотонина - вещества, повышающего наше настроение и создающее ощущения счастья и бодрости.

Рекомендации энотерапии, кому и для решения каких проблем со здоровьем рекомендации включить вино в свой регулярный рацион:

- 1) Людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями и атеросклерозом: танины, магний, витамин С и другие биологически активные вещества способствуют укреплению стенок сосудов;
- 2) Для профилактики онкологических заболеваний: полифенолы, входящие в состав вина, связывают и выводят свободные радикалы, приводящие к старению клеток и их малигнизации (преобразованию в раковые);
- 3) При когнитивных нарушениях: доказано, что умеренное употребление вина влияет на развитие болезни Альцгеймера и других дементных состояний;
- 4) Для хорошего настроения и пищеварения: коричная кислота и хром улучшают работу печени, стимулируют синтез печеночных ферментов и улучшают обмен жирных кислот.

Как говорил великий врач Авиценна:

"Вино наш друг, но в нем живет коварство:
пьешь много - яд, немного пьешь - лекарство!"