



ПРАВДА О ПИВЕ

Пиво – слабоалкогольный напиток, получаемый спиртовым брожением солодового сусле с помощью пивных дрожжей, обычно с добавлением хмеля. Пиво – третий по популярности напиток (после воды и чая) и самый популярный алкогольный напиток в мире.

Пиво – древний напиток, известный еще в Древнем Египте, Вавилоне, Китае, времен Шанской династии (II тыс. до н.э.), Армении. Есть мнение, что пиво впервые появилось в Египте в эпоху Птолемеев. В ходе археологических раскопок в этой стране был найден самый древний рецепт приготовления пива.

В Римской империи пиво не пользовалось популярностью, здесь предпочтение отдавалось вину. Однако некоторые римские историки в начале новой эры упоминали, что кельтские, германские и другие племена пили пиво.

В средние века производство пива в Европе переместилось в монастыри. Европейские монахи усовершенствовали технологию пивоварения, начав использовать в качестве консерванта хмель.

Во многом благодаря рекламе пиво сегодня является всенародно любимым напитком, который не считается вредным и вызывающим опасную пивную зависимость. Напротив, многие пивовары настаивают на полезности пива, дескать, в напитке содержится ячмень, богатый белками и углеводами, к тому же пиво – слабоалкогольный напиток, а значит, неопасный.

Однако этому можно противопоставить массу других последствий пристрастия к пенному напитку. Любовь к пиву в итоге может привести к пивному алкоголизму, ожирению, гепатозу, кардиомегалии (расширению сердца), импотенции.

Из всех алкогольных изделий пиво можно признать самым опасным для человека, что обусловлено целым рядом факторов: наличие высокоактивного фитоэстрогена, существенно влияющего на гормональный фон человека; присутствие наркотических веществ родственных гашишу; относительно низкое содержание алкоголя, обуславливающее раннее приобщение человека к алкоголю (50% детей в России – в возрасте до 7 лет!) и формирование стойкой зависимости.

Как известно, при производстве пива используются "шишечки" (неоплодотворенные женские соцветия) хмеля обыкновенного (*Humulus lupulus L.*). Ближайшим родственником хмеля по семейству *Cannabaceae* является **конопля**.

Эти растения являются источником широкого спектра биологически активных веществ. В частности, из "шишечек" хмеля выделено более 20 флавоноидов (это группа растительных веществ, которые попадая в организм человека с пищей, влияют на активность многих ферментов). Известно, что некоторые флавоноиды проявляют эстрогенную активность. В 1992 г. в хмеле и пиве также были обнаружены фитоэстрогены: генестеин, биочанин А и др., а в 1999 г. – 8-прениларингенин (8ПН), превосходящий по активности более чем в 10 раз все фитоэстрогены, известные на данный момент.



Основным флавоноидом, выделяемым из "шишечек" хмеля является ксантогумол – его содержание достигает 1% в сухом сырье. Средняя концентрация 8ПН в пиве составляет 0,06 мг/л.³ Однако нужно отметить, что 90% фитоэстрогена в пиве содержится в неактивной форме, но у 30% европейцев благодаря наличию в микрофлоре тонкого кишечника бактерии *E. Limosum*, 35% изоксантогумола (неактивная форма фитоэстрогена) трансформируется в 8ПН (активная форма фитоэстрогена) уже внутри организма.

Концентрация последнего в этом случае достигает 1,5 мг/л, что эквивалентно ~0,15 мг 17 β -эстрадиола. Для сравнения: в организме женщины вырабатывается 0,3–0,7 мг эстрадиола



в сутки. Таким образом, при употреблении пива человек может получать большие дозы эстрогенактивного соединения.

Мужчина, потребляя пиво, в существенной степени замещает в собственном организме мужской гормон на женский. Происходит изменение фигуры и отложение жира по женскому типу – на бедрах. Мышцы живота слабеют, и появляется «пивной живот».

Пиво также снижает уровень тестостерона (мужского полового гормона) в крови.

Сердце, вынужденное каждый день перекачивать излишнее количество жидкости, поступающей с пивом, заметно увеличивается в размерах, его стенки становятся более тонкими и дряблыми, снаружи оно зарастает жиром. Развивается ишемическая болезнь сердца и увеличивается риск инфаркта, физические нагрузки переносятся все более и более тяжело, появляется одышка. Врачи называют этот синдром «пивное» или «баварское» сердце.

Пищеварение становится затрудненным, непереваренная еда поступает в кишечник. В результате – гастрит и проблемы со стулом. При этом отмечается общая слабость, подавленное настроение, снижение работоспособности, боли в желудке. Печень уже не сможет служить надежным барьером для токсичных и вредных веществ. Развиваются воспалительные заболевания. В наиболее тяжелых случаях дело доходит до гепатита и даже цирроза.

Удар по почкам наносит самому себе каждый, кто злоупотребляет приемом пива. Как известно, этот напиток обладает сильнейшим мочегонным эффектом. Он способствует вымыванию из организма микро- и макроэлементов, особенно калия, магния, витамина С. Дефицит этих веществ ведет к слабости в ногах, боли в икрах, раздражительности, бессоннице, снижению иммунитета. У пивных алкоголиков со стажем нередки случаи кровоизлияния и инфаркта почек, которые со временем уменьшаются в размерах и сморщиваются.



Женский организм работает сложнее и изящнее мужского, в нем каждый месяц гормональный фон существенным образом меняется, и вторжение в этот тонкий механизм введением фитоэстрогенов или других гормональных препаратов грозит серьезными последствиями. При попадании в женский организм избыточного количества женского гормона происходит увеличение матки, разрастание эпителия матки и влагалища, излишний секрет в фаллопиевых трубах, повышение экспрессии рецепторов прогестерона, нарушение менструального цикла, потеря способности к продолжению рода. Употребление пива во время беременности (0,5 литра в день) существенно уменьшает концентрацию тестостерона и эстрадиола в околоплодных водах и приводит к заметному снижению веса новорожденного.

К слову, у пива более низкая калорийность, чем у кока-колы, яблочного сока, фруктовых напитков, в которые добавляется сахар, не говоря уж о молоке. Само по себе пиво не является калорийным продуктом. В нем содержится от 400 до 450 ккал, мало натрия и относительно низкое содержание белка, совсем нет жира, но... оно вызывает аппетит. У человека появляется желание съесть больше, чем нужно для здоровья.

Конечно, каждый сам выбирает, какой образ жизни ему по душе. Но стоит ли ставить на кон свое здоровье, наверняка зная, что неумеренный прием спиртных напитков сократит жизнь в два раза, а разумное потребление пива в профилактических целях сделает ее приятней и длинней?



Елена Викторовна Неврычева,
заведующая кафедрой сестринского дела Института повышения квалификации специалистов
здравоохранения, кандидат медицинских наук