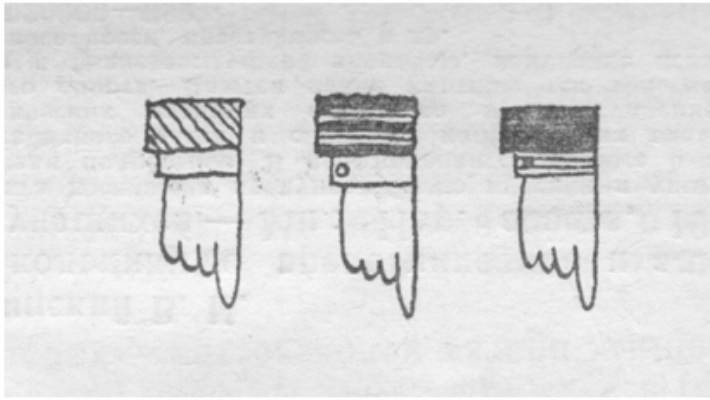
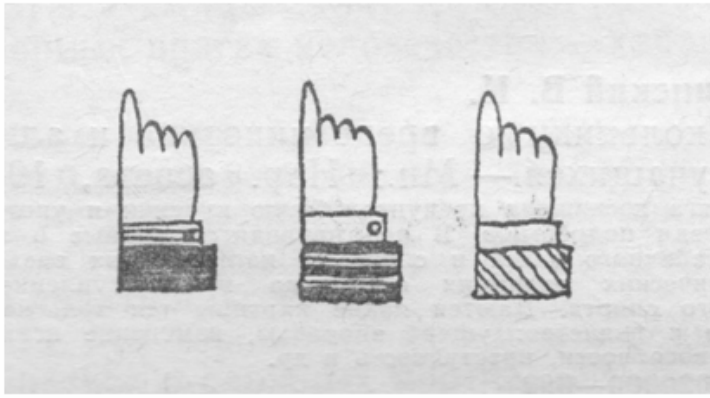


Пиво пить - здоровью вредить!



Департамент по культуре
Томской области

Томская областная
детско-юношеская библиотека
Справочно-библиографический отдел

Пиво пить – здоровью вредить!

Дайджест информации

Томск-2007

Составление и компьютерный набор:
Духанина Л. Г.- зав. справочно-библиографическим отделом ТОДЮБ

Ответственный редактор:
Чичерина Н. Г. - заместитель директора ТОДЮБ по координации

Пиво пить – здоровью вредить!: дайджест информации / Сост. Л. Г. Духанина; Томская обл. дет.-юнош. б-ка. – Томск, 2007.- 65 с.

Непомерное и всё возрастающее увлечение пивом населения, особенно молодежи, вызывает растущую тревогу. Поэтому темой данного издания стал пивной алкоголизм.

Дайджест информации подготовлен по материалам периодических изданий и Интернет-ресурсов. Подробно рассмотрены вопросы влияния пивного алкоголизма на здоровье, приведены сайты о вреде пива и пивном алкоголизме в Интернет, подобраны пословицы и поговорки о пиве и алкоголизме.

Урок - деловая игра «Суд над сигаретой и алкоголем» поможет библиотекарям, педагогам организовать интересное мероприятие с детьми и юношеством.

Законодательные документы опубликованы на основе информационных банков справочно-правовой системы Консультант Плюс.

ТОДЮБ 634061 г.Томск, пр.Фрунзе, 92а
e-mail: office@odub.lib.tomsk.ru
http://www.odub.tomsk.ru

Алкоголь и здоровье
(Вместо введения)

Курение и потребление алкоголя несовместимы со здоровым образом жизни.

Академик Иван Петрович Павлов говорил: "Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем - и проживёте столько, сколько жил Тициан" (Тициан, гениальный итальянский художник, прожил 99 лет и умер от заболевания чумой). Сам Павлов не пил вина и прожил 87 лет.

Установлено, что алкоголь разрушающе действует на все системы и органы человека.

В результате систематического употребления алкоголя развивается комплекс болезненного пристрастия к нему, выражающийся в потере чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя, нарушении деятельности центральной и периферической нервной системы и функций внутренних органов. Изменения в психике и возникающие при приеме алкоголя возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность обуславливают частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения. По данным официальной статистики, в Англии 70 процентов самоубийств совершается в состоянии опьянения. По официальным статистическим данным, в США ежегодно регистрируется 400 тысяч травм, происшедших в состоянии опьянения.

Сейчас все больше появляется людей, подчеркнуто отрицательно относящихся к спиртному и табаку. Они вводят в моду - хорошую моду - подтянутость, спортивный вид, простоту и вежливость в общении с окружающими, ориентируются на здоровый образ жизни, работу, которая развивала бы творческие задатки и вела к реализации

способностей. И тем самым противостоят ослабляющим волю и отупляющим интеллект привычкам.

http://ref-zdr.geiha.ru/data/rom-0275/index.html

Пиво пить – здоровью вредить!

"От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными".
Бисмарк

Пить - или не быть! Вот в чем вопрос: пиво как оружие массового поражения

Н.Захаров, кандидат медицинских наук,
А. Горбовец, старший преподаватель,
Московский государственный открытый педагогический университет им. М.А.Шолохова

В одном серьезном документе сказано: «Человек... является высшей ценностью». Стало быть, его как ценность надлежит надежно беречь. Вот этому и посвящена данная статья. Если же говорить более конкретно, то она - о вредном влиянии пива на организм человека. Но мы постараемся не ограничиваться только физиологической стороной дела, сообщив, как и на какие функции организма воздействует упомянутый напиток. (Об этом, разумеется, тоже расскажем, но чуть позже) Вначале попытаемся обратить внимание читателей на проблему не менее острую - воздействия пива на душу человека. Данная проблема возникла в результате активно насаждаемого и уже существенно внедрившегося в сознание наших людей «культа пива».

Мы вступили в третье тысячелетие... Кстати, вы не задумывались, уважаемые читатели, как можно охарактеризовать наше нынешнее время? Может быть так, как сказано в одной современной басне?

Мы, слыхивал,
живем в эпоху Пива.
Пивной на нас пролился водопад

«Эпоха пива» - характеристика довольно точная, особенно если иметь в виду бурную, вдруг проснувшуюся у многих граждан страсть к этому напитку. Все мы свидетели того, как к «живительной влаге» потянулись не только крепкие мужские руки, но и женские ручки, а также детские ручонки. Яростно хлынувшая на улицы наших городов и городков пивная «река» безжалостно увлекает в небытие тела и души наших соотечественников.

«Пивной поток людей,
как мух смывает...
Пивная жизнь прекрасна и легка!
Недаром детям -
слух такой гуляет -
Его пропишут вместо молока»

Сегодня непомерное и всё возрастающее увлечение пивом населения, особенно молодежи, вызывает растущую тревогу. У кого? Разумеется, не у всех. Кого-то оно только радует. Страна как бы разделилась на два лагеря: «за» и «против» пивного безумия. В том, который «против», - мы, многомиллионная армия граждан, среди которых немало врачей и педагогов, лучше других понимающих опасность проблемы. В нем же родители, обеспокоенные судьбой своих детей. А в лагере, который «за» - «отечественные производители» и их «бесстыжая девка» - прислужница-реклама. Телевизионная, плакатная, газетно-журнальная – всех мастей.

Реклама по своей «боевой мощи» значительно превосходит результаты увещеваний и призывов к здравомыслию всей вышеупомянутой армии. Ох, и сильна - ничего не скажешь! А еще она напоминает сводящую с ума весь дом дрель неумеренно мастеровитого хозяина, которая постоянно «грызет» стену, причем непременно в выходные и праздники. Реклама «сверлит» мозги денно и нощно - взрослым и детям.

Изредка обеспокоенные «пивной проблемой» специалисты сообщат нам через газету или телепередачу о вредном влиянии пива и других алкогольных напитков на умы, тела и души наших сограждан, но толку чуть! - «голос единицы тоньше писка». Многим гражданам больше нравятся рассуждения о полезности, во всяком случае - о безвредности пива. Это и понятно: лишать себя маленьких радостей всегда труднее, чем, имея «законные основания», продолжать черпать удовольствие из «бездонных» бочек и бутылок.

Но к чему кривить душой? Пиво является алкогольным напитком, и, независимо от принятых стандартов, регламентирующих, что считать алкогольным напитком, а что - нет, употребляется отнюдь не только для утоления жажды. Будь пиво не алкоголем - типа сока или тоника - проблемы бы не было. Но она есть, потому как умственная и физическая деградация населения в результате всенародного и всевозрастного «пивовозлияния» уже дает о себе знать. Кстати, за соками и тониками, с которыми пиво упорно ставят в один ряд особенно «независимые» эксперты, подобного воздействия на человека не замечено. Вот почему наши благопристойные соотечественники призывают таких же, как они сами по духу и разуму, встать грудью на пути пивного потока.

Пока многих людей несет по течению «пивная река», грозя утопить или разбить их судьбы, в СМИ, жонглируя словами и понятиями, часто замалчивая очевидное, «мастера управления умами» легко и непринужденно «толкут воду в ступе» (читай - пиво): пиво - для продвинутых, пей - и будет тебе счастье! Скажите, пожалуйста, вы часто видели в телепередачах или в газетах тех, кто провозглашает лозунг: «Ни дня без пива»?

Кто-то спросит: почему столько внимания мы уделили здесь разговору о пивной рекламе? Да потому что, на наш взгляд, корень зла именно в ней. Пиво в нашей стране производится сотни лет, но до недавних пор оно так не наводняло наши просторы и не приводило к «массовым заплывам». Его пили и раньше. «Но, право же, беда, что выпьют лишнего мужчины!» - восклицал Фамусов, персонаж пьесы А. Грибоедова «Горе от ума». Беда нашего времени состоит в том, что к «пивной реке» припали молодежь и даже дети. А главная «заслуга» в этом принадлежит рекламе, у которой есть заказчик.

СМИ намекают на неких «пивных лоббистов», засевших в парламенте и отстаивающих интересы и доходы «пивных баронов». Нам объясняют, что мы, мол, живем в рыночных условиях и поэтому сегодня именно денежные воротилы « заказывают музыку ».

Остальные - извольте ее безропотно слушать. Но с этим, извините, не согласимся! В нашей стране любого «воротилу» можно заставить соблюдать «правила». Но они спокойно ведут свою игру. Как сказал поэт, если звезды зажигают, то ведь это кому-то нужно! И неважно, что ненужно остальным.

Далее. Народу, то есть нам с вами, часто в качестве эталона организации жизни государства подсовывают «парижский метр» - западную демократию. Так вот, та самая западная демократия, в заботе о здоровье и

нравственности своих народов, совершенно демократически ликвидировала алкогольную, табачную и пивную рекламу. И никакие «денежные мешки» не оказались ей помехой! А ведь тамошние толстосумы наверняка тоже лоббируют свои интересы, в том числе в парламенте!

Вывод: деньги не так уж и всесильны даже в мире свободного бизнеса и конкуренции. Особенно, когда под угрозой находится нравственное и физическое здоровье населения, т.е. безопасность нации. Там - за рубежом - мгновенно включаются механизмы самосохранения и сметают всё, что этой безопасности может угрожать. Пример тому - полный запрет на Западе рекламы алкогольной, пивной и табачной продукции. Есть, стало быть, в условиях западной демократии кое-что и посильнее денег и финансовой выгоды? А нам с «голубого экрана» всё разъясняют: мол, ничего не попишешь - «рынок-с», господа. Телевизионщики неустанно твердят нам, что реклама - это святое. Если на нее «поднять руку», то телевидение рухнет. Поэтому вы, уважаемые телезрители, приговорены смотреть назойливую рекламу жвачки, прокладок, сигарет и водки.

И вот реклама водки и сигарет ушла в небытие, прокладок в «эфире» тоже поубавилось, а пиво рекламируют только поздно вечером. И ничего страшного с телевидением не произошло! Живет по-прежнему, и, наверное, неплохо. Значит, есть другие источники финансирования!

Мы явно намекаем, что если рекламу пива вовсе убрать с телеэкранов, то вряд ли телевидение от этого сильно пострадает. А мы, телезрители, только приобретем - в первую очередь, незалитые мутным напитком мозги.

Теперь перейдем к более конкретным вопросам.

Пиво и здоровье

"Пей пиво пенное
Под ритмы современные..."
Группа «Авария»

Пиво представляет собой натуральный алкогольный напиток, который содержит большое количество соединений, образующихся в процессе ферментации и поступающих в него из растительного сырья. Основными компонентами пива являются вода (91-93%), углеводы (1,5-4,5%), этиловый спирт (3-7%) и азотсодержащие вещества (0,2-0,65%). Прочие компоненты обозначают как минорные.

Этанол, поступающий в организм с пивом, не оказывает дегидратирующего эффекта, благодаря высокому содержанию воды в этом напитке, иными словами, при употреблении пива, в отличие от водки, нельзя влить в себя смертельную дозу алкоголя.

Однако, необходимо отметить, что в последнее время на рынке алкогольной продукции появилась новая разновидность пива с высоким содержанием алкоголя - до 12% (strong beer). Употребление такого пива в таком же количестве, что и обычного, безусловно, влечет за собой цепь негативных последствий, обусловленных сочетанным токсическим действием алкоголя и других биологически активных соединений.

О вкусах не спорят

Большинство людей припоминают, что вначале им не нравился вкус пива, они скорее находили его противным. Однако питие воспринималось как символ взрослости. Если новичок имел смелость заявить об отсутствии приятного вкуса у символа, ему говорили: "Ничего, вскоре тебе он понравится". Но до тех пор, пока

человек не заставит себя влить несколько раз пиво в глотку, он не научится оценивать его вкус.

Многие любители пива отказываются пить безалкогольное пиво под тем предлогом, что у него хуже вкус. Группа из университета штата Вирджиния решила проверить это утверждение. Как альтернатива безалкогольному пиву было использовано популярное пиво, содержащее 5,7% алкоголя. Тест выявил, что участники не смогли определить, какое пиво содержит алкоголь с большей вероятностью, чем случайность. Ряд других исследований подтвердил, что регулярные потребители пива не смогли точно определить по вкусу, является пиво крепким, средним или очень слабым по содержанию алкоголя. Таким образом, как бы ни пытались скрыть это пивоманы, они пьют пиво не ради вкуса, а ради алкоголя.

Пиво и алкоголизм

В некоторых хвалебных материалах о пиве можно прочитать ссылку на некое исследование ВОЗ о том, что в тех странах, где пьют много пива, уровень алкоголизма меньше. Такое утверждение является заведомо ложным по нескольким причинам.

По мнению ВОЗ, слово "алкоголизм" не имеет точного научного значения и поэтому алкоголизм не включен в последнюю редакцию Международной Классификации Болезней (МКБ-10). ВОЗ не проводит исследований "уровня алкоголизма", так как неизвестно, как его измерять. Число зарегистрированных алкоголиков в любой стране охватывает меньшинство тех людей, которым можно было бы поставить такой диагноз, и отражает в основном национальные особенности организации наркологической помощи.

В то же время в документах ВОЗ четко говорится:

"Жестокое соотношение между среднедушевым потреблением алкоголя в стране и числом людей, потребляющим алкоголь в больших количествах, говорит о том, что главной политической целью должно быть сокращение уровней потребления алкоголя населением в целом, а также предотвращение особенно рискованного поведения."

Пивной алкоголизм формируется медленнее водочного... Это трудно считать правилом. Возможно, он формируется более незаметно и обманчиво. В Германии, где традиционно употребляют пиво, страдают именно от пивного алкоголизма. Чрезмерное употребление пива резко снижает производительность труда. Вред есть даже от так называемого "безалкогольного" пива, поскольку алкоголь в нем все же присутствует, хотя и в очень небольшом количестве. Например, нередки случаи, что у имеющих алкогольную зависимость лиц очередной запой начинается именно со стакана пива, безалкогольного пива.

Стоит отметить, что человеку, страдающему хроническим алкоголизмом, переход с водки на пиво тоже не даст много пользы. Организм все равно потребует свой "эквивалент", то есть заставит покрывать качество количеством. Один пациент наркологической клиники, совершив такой "переход", выпивал в день не менее ведра пива. Но в других случаях пиво используется алкоголиками либо для выхода из запоя, либо в третьей стадии алкоголизма, когда толерантность организма к алкоголю падает. А вот лечения пивной алкоголизм требует такого же, как водочный и винный. Прежде всего, нужно навсегда отказаться от употребления пива.

Умеренные дозы алкоголя и здоровье

Сторонники пивоварения, да и алкоголя вообще любят приводить аргументы, связанные с якобы

улучшением здоровья потребителей умеренных доз алкоголя. Чаще всего речь заходит об уменьшении риска сердечно-сосудистых заболеваний, прежде всего, ишемической болезни сердца у умеренно пьющих людей. Однако многие исследования опровергают это мнение.

Так, в опубликованном в 1999 году в Британском Медицинском Журнале исследовании, проведенном Шотландскими учеными в течение 21 года на группе из 5766 мужчин, показано, что умеренные дозы алкоголя (до 14 единиц в неделю, то есть около 140 г абсолютного спирта, что соответствует 14 стаканам пива или вина или 350 мл водки) не проявлялись какими-либо изменениями смертности от тех или иных заболеваний по сравнению с непьющими. Для тех же групп мужчин, которые потребляли более 35 единиц алкоголя в неделю (7 литров пива с концентрацией 5% алкоголя в неделю) смертность от инсульта оказалась вдвое выше, чем для непьющих.

Недавно обнаружено, что алкоголь может приводить к обморочным состояниям. Даже социальная выпивка может иногда вызвать слабость и головокружение - не из-за опьянения, а из-за того, как алкоголь нарушает способность тела сжимать кровеносные сосуды.

Было установлено, что под действием силы тяжести во время вставания уменьшается приток крови к мозгу. Это одна из причин, по которой некоторые люди, если встают слишком быстро, чувствуют головокружение. Обычно кровеносные сосуды сжимаются, регулируя кровяное давление.

Алкоголь же расслабляет стенки сосудов, и они уже не регулируют кровяное давление при перемещениях тела. Кроме того, алкоголь способен понижать кровяное давление, причем даже при умеренном опьянении.

"Мы были удивлены эффектом", - говорит Виренд Сомерс, кардиолог клиники Мейо, один из авторов исследования, на основе которого и сделаны эти выводы.

В течение исследования были изучены эффекты умеренного опьянения на четырнадцати здоровых молодых людях, чей средний возраст был 26 лет. Кровяное давление было измерено перед выпивкой, после выпивки, а также в процессе. Выяснилось, что систолическое кровяное давление упало на 14, а диастолическое - на 8 мм ртутного столба.

Сомерс сказал, что некоторые люди, у которых часто случается расширение сосудов, могут быть уязвимы даже для небольших количеств алкоголя.

Полезно ли пиво для сердца?

Сторонники пива утверждают, что содержащаяся в нем углекислота расширяет капиллярные сосуды слизистой оболочки органов пищеварения и способствует более быстрому поступлению жидкости в кровь. И это, по их словам, достоинство. Однако когда пиво быстро всасывается в организм, оно переполняет кровеносное русло, при большом количестве выпитого возникает варикозное расширение вен и расширение границ сердца. Рентгенологи называют это явление синдромом "пивного сердца" или синдромом "капронового чулка". Если злоупотреблять пивом, сердце провисает, становится дряблым, а его функции живого мотора теряются.

Почти все авторы, проводившие анализ связи риска развития болезней сердечно-сосудистой системы с потреблением пива, сходятся в том, что оно увеличивает вероятность развития ишемической болезни сердца. Аналогичным образом, исследование влияния разных алкогольных напитков на сосудистый тонус показало, что потребление пива ассоциируется с более высоким уровнем

систолического и диастолического артериального давления.

Ухудшению функции сердечной мышцы могут способствовать и некоторые химические добавки. Так, например, некоторые фирмы-производители пива для повышения пенообразования добавляют в пиво соединения кобальта. Будучи химическим аналогом кальция, кобальт занимает его место в сердечной мышце. Однако свойственные кальцию функции при возбуждении и сокращении миокарда кобальт выполнить не может. Это способствует снижению сократительной способности сердечной мышцы, увеличению объемов сердца, так называемой сердечной недостаточности.

Пиво для кишечника

В последнее время участились сообщения о том, какие вредные привычки позволяют уберечься от рака кишечника, и по ним получается, что нужно пить вино, да еще и курить. Однако это напоминает рассуждения о болезни Альцгеймера (это вариант старческого слабоумия) у курильщиков, что, якобы, среди курящих эта патология почти не встречается. Конечно, предполагается вывод, что курение каким-то образом защищает от болезни Альцгеймера. Но, на самом деле, все проще: большинство курильщиков до этого просто не доживают, так как умирают раньше от других вызванных табачным дымом заболеваний, чаще всего от сердечно-сосудистых болезней и рака.

И эта аналогия здесь приведена не случайно. Даже сторонники пива не могут умолчать о том, что "Немецкие медики обнаружили в пиве канцерогенные вещества, переходящие в него из хмеля", но они тут же оговариваются, что "последующие исследования японских ученых говорят о способности пива выводить из организма

канцерогены. Они, как известно, присутствуют в копченых и жареных продуктах, от которых, однако, никто не собирается отказываться".

Какие же вещества в хмеле являются канцерогенными? Технологи пивоварения пишут о так называемых горьких веществах хмеля, классифицируемых на общие, мягкие и твердые смолы. Если снова вспомнить о табаке, то именно смолы в нем способствуют развитию рака у курильщиков. К сожалению, какие бы целебные свойства ни приписывались хмелю, его смолы неминуемо делают свое пагубное дело.

В материалах ВОЗ указано, что потребление именно пива достоверно повышает риск развития рака толстой кишки.

Пиво и деторождение

Еще одна цитата из почитателей пива: "Почти все авторы старых книг о пиве рекомендуют пить пиво даже кормящим матерям и грудным младенцам, всерьез утверждая, что после материнского молока пиво - самая подходящая пища для детей. Даже "учитель народов" Ян Амо Коменский не исключал пиво из рациона детей."

Увы, некоторые заблуждения осознаются лишь спустя столетия. Хотя можно привести и цитаты, касающиеся более современных знаковых фигур: "Австрийские пивовары сил нет, как гордятся тем, что их пиво в детстве пил один мальчишка из города Грац. Рос мальчонка хилым, болезненным и все такое. И порекомендовали ему, кроме молока, пивко попивать. Сейчас мальчишка вырос. Кто такой? Арнольд Шварценеггер." Разумеется, это похоже на красивую сказку, очень полезную в качестве рекламы.

Серьезные современные медики полностью отрицают целесообразность рекомендации пива детям и

беременным женщинам. Это отражается даже в правилах торговли:

Петербург, 28.08.2000: новые правила торговли - беременным пиво не продавать. Оказывается, у прилавков, где торгуют пивом и алкогольными напитками, на видном месте должна висеть "информация о противопоказаниях к применению алкогольной продукции". Новые правила торговли обязывают уведомлять граждан о том, что хмельные напитки особенно вредны беременным и кормящим женщинам, подросткам до 18 лет, сердечникам, гипертоникам, почечникам, печеночникам и т.д.

Поклонники пива пишут: "Наши предки знали, что пиво повышает мужскую потенцию".

На самом деле алкоголь оказывает вредное влияние на яички и яичники. При этом одинаково вредно как частое опьянение, так и систематический прием значительных количеств алкоголя. Под влиянием злоупотребления алкоголем наблюдается жировое перерождение семенных канальцев и разрастание соединительной ткани в паренхиме яичек. Особой выраженностью токсического действия на железистую ткань яичка обладает пиво, которое намного легче других алкогольных напитков проникает через гематотестикулярный барьер - препятствие между кровью и тканями яичек, вызывая жировое перерождение железистого эпителия семенных канальцев.

Наряду с непосредственным токсическим действием алкоголя на яички, известное значение имеет развивающееся у страдающих алкогольной зависимостью нарушение функции печени и способности ее разрушать эстроген. Известно, что при циррозе печени значительно повышается количество эстрогена как у мужчин, так и у женщин, что приводит к торможению гонадотропной

функции гипофиза и последующей атрофией половых желез.

Кроме того, стоит помнить фитоэстрогенах (подробнее см. ниже). В результате, начинают накапливаться женские половые гормоны. Становится шире таз, разрастаются грудные железы, из которых начинает выделяться молозиво. У мужчины на три дня в месяц набухает слизистая оболочка носа и отмечается носовое кровотечение. "Скорая помощь", которую обычно вызывают в таких случаях, не в состоянии помочь, поскольку врачи не знают истинных причин этого кровотечения. Случается, когда у мужчины, большого любителя пива, развивается злокачественная опухоль грудной железы.

Следует указать, что при злоупотреблении алкоголем раньше или позже, в зависимости от индивидуальных особенностей и выносливости организма, нарушается также и половая потенция, что связано со снижением условных и безусловных рефлексов, вследствие тормозного действия на подкорковые центры.

У женщин наблюдаются расстройства регулярности менструального цикла, пропорционально выпитому пиву растет вероятность заболеть раком грудной железы. Опасно пить пиво матери, вскармливающей грудного ребенка. У малыша возможны эпилептические судороги, а со временем может возникнуть и эпилепсия.

Из-за токсического действия на надпочечники, алкоголь ингибирует выработку в них андрогенов, обусловливающих половое влечение, расплата за злоупотребление - снижение либидо (полового влечения), а в далеко зашедших случаях возможно развитие вторичной фригидности (полового равнодушия). При приеме спиртных напитков во время беременности обнаруживаются тератогенные свойства (то есть

склонность вызывать уродства у плода), возможно формирование у будущего ребенка генетически детерминированной (запрограммированной) наследственной склонности к алкоголизму.

Как сообщается в газете Интернэшнл Геральд Трибьюн, проведенное Американским центром по контролю заболеваний исследование показало, что повышение налогов на пиво на 20 центов привело к снижению заболеваемости подростков болезнями, передаваемыми половым путем, в частности, гонореей, почти на 9%. Автор исследования Харрелл Чессон объясняет данное явление тем, что выпивка влияет на суждения, и подростки под действием пива склонны вступать в половые связи, в том числе с многочисленными партнерами, не пользуясь при этом презервативами.

Правда ли, что пиво полезно, потому что там много витаминов, минеральных и органических веществ?

Минеральные соединения поступают в пиво из солода, других исходных материалов и с водой. В биологически значимых количествах в пиве присутствуют ионы калия, натрия, кальция, магния, фосфора, серы и хлора. Пиво отличается от вина высоким содержанием калия. Необходимо отметить, что при массивном употреблении пива избыточное поступление калия и воды резко увеличивает образование мочи и усиливает выделение почками натрия и хлора, приводя в итоге к деминерализации организма. По содержанию кальция (около 80 мг/л), магния (около 80 мг/л), фосфора (около 140 мг/л), а также железа, меди, цинка и других, содержание которых не превышает 1 мг/л, пиво не отличается особыми преимуществами.

Витамины поступают в пиво в основном из солода, богатого витаминами группы В. Однако в процессе

приготовления пива концентрация витаминов неизбежно снижается, и в результате содержание витамина B1, или тиамина, составляет 0,005-0,15 мг/л, а витамина B2, или рибофлавина - 0,3-1,3 мг/л. Таким образом, употребление пива с максимальной концентрацией витамина B1 в количестве 10 литров в день способно обеспечить 100% суточной потребности в этом витамине.

В пиве есть и иные витамины. Высокое содержание витамина C, или аскорбиновой кислоты (20-50 мг/л) часто обусловлено тем, что ее добавляют в пиво в процессе производства для предотвращения процессов спонтанного окисления других компонентов. В пиве также наблюдаются высокие концентрации никотиновой (5-20 мг/л) и фолиевой кислоты (около 110 мкг/л). В пиве присутствуют в малых количествах витамин B6, пантотеновая кислота и биотин.

Фенольные соединения. Содержание полифенолов в пиве примерно в 10 раз ниже, чем в натуральном виноградном вине и колеблется в пределах 150-300 мг/л. Потребление пива и крепких алкогольных напитков ассоциируется с повышенным риском развития злокачественных образований в нижних отделах мочевыводящих путей, что связывают именно с низким содержанием полифенолов.

Горькие вещества поступают в пиво из хмеля и придают напитку специфический горьковатый привкус. Эти вещества подразделяют на мало- и высокосмолистые. В зависимости от технологии приготовления и хранения пива, они могут подвергаться полимеризации, окислению и, соответственно, изменять свои изначальные свойства.

Горькие вещества пива, наряду с другими экстрактивными веществами хмеля, относятся к категории психоактивных соединений. Они оказывают седативное, снотворное, а в больших дозах и галлюциногенное

действие. Помимо этого, они обладают бактерицидными (разрушают бактерии), бактериостатическими (приостанавливают рост бактерий) свойствами и оказывают стимулирующее действие на секрецию желудочного сока. Последнее лежит в основе индивидуальной непереносимости пива, которое у людей с повышенной чувствительностью к действию стимуляторов желудочной секреции вызывает неприятные ощущения в области желудка и рефлюкс-реакцию.

Биогенные амины были обнаружены в пиве относительно недавно. Они сразу привлекли к себе внимание из-за способности оказывать выраженное биологическое действие. Уже давно известно, что пиво противопоказано больным, принимающих ингибиторы моноаминоксидазы. Смысл этих рекомендаций стал ясен после того, как в пиве были обнаружены кадаверин, путресцин, гистамин и тирамин. При употреблении пива в большом количестве биогенные амины провоцируют развитие гипертензии (повышенного артериального давления), вызывают головную боль и могут привести к поражению почек.

Фитоэстрогены представляют собой растительные аналоги женских половых гормонов и также попадают в напиток из хмеля. Содержание их в хмеле достигает значительных величин - от 20 до 300 мг на 1 кг растительной массы. В пиве их меньше (1 - 36 мг/л). Тем не менее, этого количества достаточно для оказания отчетливого гормонального воздействия на организм человека. Весьма вероятно, что изменения эндокринного статуса (феминизация мужчин и маскулинизация женщин) у лиц, злоупотребляющих пивом, связаны, в основном, с эффектами фитоэстрогенов.

В связи с этим любопытна следующая история, цитируемая в различных трактатах, прославляющих пиво:

"В XVI веке немецкий аптекарь Иоганн Казимир Саугфус рекомендовал женщинам регулярно мазать лицо и груди пивной пеной - таким образом, кожа становится чрезвычайно нежной. Представляет в связи с этим интерес история о прусской королеве Луизе (1776-1810 г.г.), страдавшей от своей плоской груди. По той или иной причине ее супруг Фридрих Вильгельм любил поглядывать на более полные фигуры придворных дам. Королева обратилась к медикам, совет которых прозвучал: "Пить пиво во время еды и после, оставить верховую езду, три раза в день тщательно массировать груди с пивом". Курс лечения, по свидетельству хроники, дал желаемые результаты".

О психологическом воздействии пива
Пиво как постоянный спутник

Ура! Запретили употребление пива в общественных местах - прекрасно! Но запретили, похоже, только на бумаге. А в реальности как ходил народ по улицам столицы нашей Родины, гордо держа заветную бутылку или банку, отхлебывая на глазах у детей, так и ходит. Метро как напоминало кегельбан, в котором вместо кеглей - пустые бутылки и банки, так и напоминает. А дабы не отбить у «пивососущих особей» охоту расслабиться в подземке по пути домой, роем окружили станции метро пивные палатки - не проходите мимо, дорогие господа-товарищи!

Это касается не только Москвы. Загляните в Интернет на форум, где люди со всех концов нашей страны делятся впечатлениями по поводу «Великого Запрета» - обхохочетесь. Фразы типа «на следующий день после запрета употреблять пиво в общественных местах в городе в открытую не пили его только грудные младенцы

и собаки» - поднимут ваше настроение. Хотя, возможно, и наоборот.

Запрет вышел, теперь многие надеются, что со временем всё это закончится. Ошибаетесь, дорогие соотечественники, всё только начинается. Телевизионная реклама успела сделать свое дело. Она приучила молодых людей к новому виду «культурного» досуга. Теперь парни и девушки, собираясь вместе, уже практически автоматом делают, «как учили»: в руках у каждого бутылка пива. Реклама развила у молодежи условный рефлекс: собрались вместе - возьмите по бутылочке. А идти по улице с бутылкой пива (как в западном кино!) так же модно и «культурно», как если бы вы шли с сигаретой.

А потом, разве реклама водки ушла в небытие? Да куда там! Найден новый способ продвижения уже «засвеченных» марок «огненной воды»: на показ выставляется бутылка знакомой формы со столь же знакомой этикеткой, но с ма-а-леньким изменением на ней - теперь это оказывается не водка, а целебная вода. Умно, ничего не скажешь! Вот только при одном лишь взгляде на эту воду в голову, что называется, «ударяет». По ассоциации с прежней, наверное.

Но продолжим о пиве. Пиво - хмельной напиток. А все хмельное имеет свойство «отпускать тормоза». Неуверенность, скованность, стеснительность человека, пока он находится под хмельком, уже не являются помехой в общении с людьми и в совершении предосудительных поступков. Другими словами, пока комплекс неполноценности «в отключке», можно «брать от жизни всё». Но что делать потом, когда всё вернется на круги своя и станет стыдно? Как что? «Принять» еще! И - какие проблемы?

Однако вот тут-то они и начинаются: человек перестает контролировать себя. Он теряет способность

быть самим собой, привыкает казаться себе и окружающим человеком умным и остроумным, лихим и смелым, словом, «белым и пушистым». «Казаться» - это куда проще, чем «быть». Между тем простенькое «быть» гораздо более ценно, чем самое эффектное «казаться». Потому что «быть» - это настоящее, это «стержень», причем, на всю жизнь, а не только на время, пока есть деньги и пиво. Но «культ пива» отучает наших парней и девчат от культуры, от умения трудиться душой. О том говорит даже такая «мелочь», как брошенные под ноги на улицах, в метро и наземном транспорте пустые пивные бутылки: мол, «дяди» и «тети» уберут за мной, я выше этого. Всё это очень прискорбно...

Пиво как способ времяпрепровождения

Пиво весьма подходящий напиток, чтобы «убить» время и, прикрывшись пивной пеной, скрыться от реальных дел. Судите сами - его пьют долго, помногу, ведя «под пивко» неспешные разговоры. И, что весьма ценно, за длительное время «приема» можно не упиться «вусмерть».

Тут и там солидные «дядьки», понимающие толк в этой жизни, значительное время уделяют истинно мужскому делу, как то пропагандировала реклама. Они не путешествуют с риском для жизни, не строят дома-мосты-туннели, не изобретают какую-то невероятную машину. У них дело куда более важное: они пьют пиво! Чудесная лазейка для бездельников: раз пить пиво - мужское дело, то мы все, как один, тут же готовы им заняться, не сходя с этого места. Надо вот только скорее убрать со стола все эти чертежи, расчеты или начатый было роман, чтобы они и подобные им глупости не мешали нам, «настоящим мужикам». И дружно - за дело!

А между тем настоящий мужчина всегда был ценен не сидением за столом да лежанием на диване, не пустыми

разговорами о намерениях, сопровождаемыми бесконечным запиванием «прожектов» пусть даже и самых перспективных, а способностью действовать, то есть умением принимать конкретные решения и мастерством реального осуществления задуманного. Но «пивокультура» услужливо оправдала несостоятельность иных «мужиков», уважительно причислив «прожектеров» к самым, что ни на есть «настоящим». Она, словно родная мамочка, утешила их задетое было самолюбие, и, нежно погладив свои чада в области серого вещества, притупила у маниловых и обломовых чувство стыда за собственную никчемность.

Пиво как способ антивоспитания, или «Делай, как я!»

Активной пивной рекламой у нас уже воспитана значительная возрастная группа - молодые люди возраста от 16 до 30 лет. Это так называемое «пивное поколение». Характерным атрибутом их жизни стала батарея пивных бутылок, особенно когда группа молодых людей «тусуется» и «оттягивается». Годами поливал их и взращивал телевизионный «пивопоток», показывая, как такие же молодые люди, собравшись в количестве более двух, непременно «затариваются» пивком и с удовольствием запивают свои жизненные успехи. Рекламу пива на телевидении перевели на вечернее время. Запретили использовать в ней людей и животных. Но эстафета уже принята, и теперь повзрослевшие юноши и девушки открыто демонстрируют окружающим идеалы своей жизни, в которой пиво - «друг, товарищ и брат».

Надо отдавать себе отчет в том, что аудитория, во все глаза смотрящая и всей душой впитывающая предлагаемый ей образ жизни и стиль поведения, - это подростки от 10 до 15 лет. Примеры и советы «мастодонтов» и «динозавров» (т.е. «отцов» и «дедов») их мало впечатляют. А вот те, кто старше упомянутых

отроков на целых несколько лет (!) - это да, серьезные люди. К ним стоит присмотреться и не грех прислушаться. Пацаны, изо всех сил стремящиеся стать «ух, какими!», внимают каждому слову и движению тех, кто по их разумению, таким уже стал. Эти «старшие» всерьез воспринимаются юнцами как люди, знающие толк в жизни и умеющие идти по ней уверенной поступью и с высоко поднятой головой. А «кумиры», понимая (хотя, может быть, даже и нет) силу своего влияния на подрастающую поросль, своим поведением подсказывают ей, как уже сейчас можно приблизиться к заветной мечте: сожми в руке бутылку, «дерни» «из горла» и уже сейчас станешь таким, каким хочешь!

Закон об употреблении пива в общественных местах (в том числе и на транспорте) вроде бы принят, однако реального исполнения его что-то не видно. «Воспитательное» воздействие «пивцов» на подростков продолжается без видимых помех. Повторяем: пиво пьют на глазах у детей - и на улице, и в общественном транспорте. Кто на этот раз спускает всё «на тормозах»?

А между тем каждый день и каждый час открытого употребления в общественных местах алкогольного напитка под названием «пиво» убивает юные души. Дети, воспитанные против нашей воли «старшими товарищами» в духе «пивного братства», имеют реальные шансы в недалеком времени стать такими же, как те, и постоянно пребывать в состоянии «легкой поддатости».

Сейчас часто повторяют: пиво страшно тем, что «открывает двери водке». Это, конечно же, так. Но мы уверены, что оно и само по себе способно натворить немало бед. Пиво может превратить человека в существо, перед которым закроются в жизни многие двери, а открытой останется только одна - в бездну.

О физиологическом влиянии пива на организм человека

Ожирение. Пиво пробуждает аппетит за счет алкоголя и других содержащихся в нем веществ. Прием значительных порций пива может привести к нарушению углеводно-жирового обмена в организме, и ожирение не заставит себя долго ждать.

Пиво, надо отметить, подавляет выработку организмом мужского полового гормона - метил-тестостерона. Это приводит к непропорциональному увеличению в организме женских половых гормонов. Поэтому происходит не просто ожирение, а ожирение по женскому типу: жир откладывается на бедрах, шее, плечах и груди. Мужчина, любитель пива, постепенно приобретает женские очертания. Употребление женщинами пива приводит к излишней полноте.

Подавление либидо (полового влечения). Упомянутый выше гормон метилтестостерон стимулирует половое влечение. Недостаток его в крови постепенно приводит к развитию безразличия к противоположному полу. Нет, кому все равно - пожалуйста, пейте! Наше дело - предупредить.

Потеря эластичности сосудов. В условиях повышенного давления крови в сосудистой системе стенки кровеносных сосудов, теряя свою эластичность, начинают выпячиваться и выбухать по типу варикоза: гладкая мускулатура сосудов ослабевает, стенки их растягиваются, становятся дряблыми и не способными к активному сжатию. Особенно опасно развитие этого явления в сосудах сердечной мышцы.

«Пивное сердце». Такой термин существует в медицине, и касается он чаще всего так называемых «пивняков» - любителей побаловать себя немалыми количествами «безвредного» напитка. Большой объем

выпитой жидкости приводит к увеличению объема крови в организме. По причине необходимости перекачивать увеличенное количество крови сердечная мышца в условиях перегрузки, естественно, переутомляется. Сердце, стремясь вобрать в себя увеличенный объем крови, растягивается. Стенки его со временем истончаются. Сердечная мышца ослабевает. Сердце становится большим по объему, но мало работоспособным - «пивным», как называют его медики.

Однако это не единственный фактор возникновения «пивного» сердца. Есть данные, что употребление пива приводит к дефициту витамина В1, а недостаток этого витамина также способствует ослаблению и перерастяжению сердечной мышцы. Свою роль играет и кобальт, содержащийся в пиве в качестве пенообразующей добавки. Вкупе все это приводит к следующему: сердце становится гипертрофированным, то есть увеличенным в размере, дряблым и провисшим. Сила сокращения сердечной мышцы снижается, для поддержания нормального артериального давления увеличивается частота его сокращений, а это нежелательно, так как сердце в результате преждевременно «изнашивается». Итогом может быть полная его остановка.

«Пивной» живот. Употребление большого количества жидкости приводит к растяжению мышечной стенки желудка. Естественно, это ведет к увеличению давления на мышцы брюшной стенки. В результате мышечные волокна растягиваются, снижается их тонус. Добавим сюда уменьшение физической нагрузки на брюшной пресс по причине обыкновенной лени и получим идеальное «жирохранилище» в области талии. Жир, как известно, - это энергетический резерв нашего организма. А резерв хранится в месте, где им никто без надобности не воспользуется. Если это место - талия, тогда жировые

накопления отложатся именно там. В итоге на животе образуется огромный сальник.

Увеличение объема брюшной полости позволяет кишечнику также увеличиваться в объеме - его стенки растягиваются, а их тонус от такого растяжения, естественно, снижается. Снижение тонуса кишечника (так называемая «атония») ослабляет его перистальтику (способность стенок кишечника, сокращаясь, проталкивать его содержимое в направлении «выхода»), ухудшает кишечное пищеварение: возникают запоры и вздутие кишечника. Итогом длительных запоров может стать геморрой.

Из-за замедления продвижения по кишечнику пищевых масс происходят чрезмерное всасывание воды из них и последующее затвердение. Это приводит к образованию в толстом кишечнике каловых камней, которые в свою очередь становятся серьезным препятствием для опорожнения кишечника.

Гастрит и язва желудка. Пиво содержит угольную кислоту, а это значит, что, попав в желудок, оно увеличивает его кислотность. Повышенная кислотность усиливает раздражение слизистой оболочки желудка, от чего она может воспалиться. Воспаление слизистой оболочки желудка и называется гастритом. Не леченный или плохо леченый гастрит может привести к возникновению такого серьезного дефекта, как язва желудка.

Желчно-каменная болезнь. Пиво обладает релаксирующим, то есть расслабляющим действием. Именно поэтому для него характерен мочегонный эффект: расслабляя сфинктер мочевого пузыря, пиво способствует оттоку мочи из него. Но надо иметь в виду, что расслабляющее действие пива оказывается также и на гладкую мускулатуру желчного пузыря, а также на

мускулатуру желчных протоков. Расслабленная гладкая мускулатура названных органов становится не способной к активным сокращениям, которые необходимы для обеспечения продвижения желчи к кишечнику. Возникает так называемая «дискинезия желчевыводящих путей», приводящая к застою желчи в желчном пузыре. Из-за застоя желчи ухудшается кишечное пищеварение.
В самом желчном пузыре концентрация желчи в результате застоя начинает повышаться.

В итоге соли, содержащиеся в ней, выпадают в осадок в виде кристаллов. Кристаллы постепенно увеличиваются в размерах. Сначала они образуют так называемый «песок», а затем, с течением времени, мелкие песчинки превращаются в средние и крупные камни - конкременты. Попадание камней в желчевыводящие пути приводит к травматизации их внутренних стенок, что сопровождается сильными резкими коликами.

Но может произойти и полная закупорка желчевыводящих путей. Тут уж - и сильные опоясывающие боли, и тяжесть в правом подреберье (из-за нарастания давления в желчном пузыре), и желтуха (из-за нарушения оттока из желчного пузыря желчь начинает поступать в кровь). Довольно часто в таких случаях для удаления камней требуется хирургическое вмешательство, так как закупорка желчевыводящих путей может привести к разрыву желчного пузыря, а это крайне опасно для жизни человека.

Алкогольное воздействие пива. Повторим известную истину: выпить бутылку пива, в зависимости от крепости, равноценно «принятию» от 50 до 100 граммов водки (!)

Но редко кто пьет по одной бутылке. Чаще - гораздо больше. Кто знает арифметику, сможет решить несложную задачку с вопросом: «Сколько условной водки выпил

каждый из участников «круглого стола»? А алкоголь, как известно, он и есть алкоголь. Кто бы что ни говорил о «питье в меру», ясно одно: алкоголь неминуемо приводит к умственной, физической и нравственной деградации личности. К тому же на женщин и детей он действует просто-таки сокрушительным образом: и те и другие спиваются в момент.

«Спивание» человека обычно происходит по следующей схеме: сначала он выпивает «по праздникам» (это где-то один раз в месяц), потом - «по поводу» (то есть, уже чаще), затем переходит на еженедельные возлияния, как правило, по выходным. Кстати, если человек выпивает 100 граммов водки один раз в неделю - это уже диагноз, имя которому «бытовое пьянство!» Затем «прием на грудь» учащается до двух-трех раз в неделю. Далее - ежедневно. А это уже стойкий алкоголизм.

Ну и в итоге, на последней стадии алкоголизма человек пьет спиртного столько, сколько видит перед собой. Он становится «запойным», пьет «горькую», пока его организм не начнет отказывать. Вот тут его и навещает верная подруга всех алкоголиков - белая горячка, а также являются выскакивающие изо всех щелей «зеленые чертики» - явные галлюцинации. В этих случаях часты и сердечные приступы, а люди обычно говорят, что человек «умер от водки».

Но пиво как алкогольный напиток обладает одним уникальным и страшным свойством: оно приводит человека к алкоголизму, минуя стадию бытового пьянства. То есть пил-пил человек пивко изо дня в день, а потом вдруг раз! - и без «разминки» начал пить «горькую», причем в количествах, уничтожающих его как личность.
Особенность пивного алкоголизма состоит в том, что развивается привыкание не только к алкоголю, содержащемуся в пиве, но и к седативному

(успокоительному) действию самого пива - полная аналогия привыкания к снотворным веществам и транквилизаторам. Потребность в «успокоении» становится непреодолимой, а дозы «принятого» по¬стоянно нарастают.

В Германии и Чехии, где традиционно потребляют большое количество пива, население страдает именно от пивного алкоголизма.

О психофизиологическом влиянии пива на человека

По-видимому, именно способность пива особым образом действовать на психику человека и явилось главным фактором, приведшим нас в «Эпоху пива». Повторим: пиво обладает седативным (успокаивающим) действием, оно оказывает на организм человека снотворное действие.

Вот здесь-то и «зарыта собака»: что еще нужно «в наше неспокойное время» как не средство, способное успокоить мятежный дух россиянина? Граждане, не имеющие подчас ни заработка, ни жилья, ни будущего, упившись пивом, ходят себе по улицам «успокоенные» и никого по обозначенным проблемам не донимают.

Пиво, кроме того, затормаживает мыслительные процессы. Мы, преподаватели, постоянно видим, как молодые люди студенческого возраста прикладываются к пиву, чтобы, как они объясняют, «мобилизовать свои умственные резервы». Уверенно заявляем, что результат такой «мобилизации» - «дебилизация», ибо пиво существенно снижает остроту ума, подавляя мыслительные способности. И это уже в молодом-то возрасте! Что будет дальше?

Таким образом, мы подошли к главному выводу: пиво - не просто напиток, а средство воздействия на людей, снижающее их физические и умственные

кондиции, разрушающее нравственность. И относиться к нему надо как к оружию, направленному против всей нации в целом. К чему мы и призываем этой статьей.

Захаров Н. Пить - или не быть! Вот в чем вопрос: пиво как оружие массового поражения / Н. Захаров, А. Горбовец // ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности: Информационно-методическое издание для преподавателей.-2005.- № 5.- С. 31-36 .- (Опасность пагубных пристрастий)

Два пива и одну подагру, пожалуйста!

В очередной раз, подтвердив старую мудрость «Пить — здоровью вредить», ученые из Массачусетского общего госпиталя (Massachusetts General Hospital) обнаружили, что употребление алкоголя, в частности пива, увеличивает риск развития подагры более чем вдвое. Подагра, одно из древнейших заболеваний человечества, болезненное поражение суставов, — частая причина артритов у мужчин. У женщин встречается реже и, как правило, только после менопаузы.

Связь с алкоголем подозревали веками, но данные, опубликованные в издании «The Lancet», совершенно четко доказывают ее наличие. И более того, даже небольшой «пивной грешок» увеличивает риск. Из всех алкогольных напитков пиво — самое опасное в смысле развития подагры. Похоже, что умеренное потребление вин в этом смысле безвредно, хотя количество мужчин, предпочитающих средние количества этого напитка, было явно недостаточным для того, чтобы утверждать, что вино — более безопасная альтернатива.

В ходе 12-летнего исследования оценивали данные более чем 47 150 мужчин, не страдавших подагрой. За

время наблюдения у 730 мужчин, то есть около 2%, развилась подагра. Чем выше было суточное потребление алкоголя, тем больше вероятность развития подагры. Самой достоверной была связь заболевания с пивом — ежедневное употребление пива увеличивает риск на 50%. У любителей крепкого алкоголя с каждой последующей порцией риск увеличивается на 15%. Для тех, кто пил вино в количестве двух бокалов в день, риск не повышался.

Подагра обусловлена повышенным содержанием мочевой кислоты в крови, что приводит к отложению кристаллов в суставах, в частности в суставах больших пальцев ног, стоп и колен. Уровень мочевой кислоты повышается в случае употребления пищи, содержащей так называемые пурины. В процессе пищеварения пурины превращаются в мочевую кислоту. А в пиве, между прочим, содержание пуринов очень высокое.

Существует всего лишь несколько разновидностей артритов, при которых четко определены действительно эффективные методы их профилактики. Достаточно часто врачи говорят о том, что существуют мощные лекарства для лечения этого заболевания и что диеты можно вовсе не придерживаться. Тем не менее, модификация пищевых пристрастий является одним из способов уменьшения риска развития подагры.

Иногда подагра проявляется приступами нестерпимых болей в стопах и суставах. Особо тяжелые случаи могут заканчиваться инвалидностью либо почечной недостаточностью.

Для тех, кто уже страдает подагрой, врачи настоятельно рекомендуют отказаться от алкоголя вообще.

www.aif.ru/online/health/511/02_01

Добродушие пива обманчиво.
Является ли пиво алкогольным напитком?

Сидоров П. И. , академик РАМН,
заслуженный деятель науки РФ,
директор Института психологии и психиатрии

Основными компонентами пива являются вода (91-93 %), углеводы (1,5- 4,5%), этиловый спирт (3-7 %) и азотсодержащие вещества (0,2-0,65 %). Прочие компоненты обозначают как минорные.

Этанол, поступающий в организм с пивом, не оказывает дегидратирующего эффекта благодаря высокому содержанию воды в этом напитке. Иными словами, при потреблении пива, в отличие от водки, нельзя влить в себя смертельную дозу алкоголя. Однако необходимо отметить, что в последнее время на рынке алкогольной продукции появилась новая разновидность пива с высоким содержанием алкоголя — до 12 % (strong beer). Употребление такого пива в том же количестве, что и обычного, безусловно влечет за собой цепь негативных последствий, обусловленных сочетанием токсического действия алкоголя и других биологически активных соединений.

Правда ли, что пивной алкоголизм менее опасен, чем водочный?

Любой алкоголизм одинаков, так как симптомы данного заболевания неспецифичны, т. е. независимо от вида алкогольного напитка при алкоголизме происходит формирование
психической и физической зависимости. Какой напиток вызвал данную зависимость, в будущем уже не важно.

Говорят, что пивной алкоголизм формируется медленнее водочного. Я бы сказал, он формируется более

незаметно и обманчиво. В Германии, где традиционно употребляют пиво, многие страдают именно пивным алкоголизмом. Вред есть даже от так называемого «безалкогольного» пива, поскольку алкоголь в нем все же присутствует, хотя и в очень небольшом количестве. Например, нередки случаи, когда у имеющих алкогольную зависимость лиц очередной запой начинается именно со стакана безалкогольного пива.

Стоит отметить, что человеку, страдающему алкоголизмом, переход с водки на пиво не даст много пользы. Организм все равно потребует свой «эквивалент», то есть заставит покрывать качество количеством. Один пациент наркологической клиники, совершив такой «переход», выпивал в день не менее ведра пива. Но в некоторых случаях пиво используется алкоголиками либо для выхода из запоя, либо в третьей стадии алкоголизма, когда толерантность организма к алкоголю падает. А вот лечения пивной алкоголизм требует такого же, как водочный и винный.

Полезно ли пиво для сердца?

Сторонники пива утверждают, что содержащаяся в нем углекислота расширяет капиллярные сосуды слизистой оболочки органов пищеварения и способствует более быстрому поступлению жидкости в кровь. И это, по их словам, достоинство. Однако, когда пиво быстро всасывается в организм, при большом количестве выпитого возникает варикозное расширение вен и расширение границ сердца. Рентгенологи называют это явление синдромом «пивного сердца» или синдромом «капронового чулка». Если злоупотреблять пивом, сердце провисает, становится дряблым, а его сократительная функция теряется. Недавно обнаружено, что алкоголь может приводить к обморочным состояниям. Кроме того,

алкоголь способен понижать кровяное давление, причем даже при умеренном опьянении. Эти выводы сделаны на основе исследования эффектов умеренного опьянения на четырнадцати здоровых молодых людях, чей средний возраст составлял 26 лет. Кровяное давление измерялось перед выпивкой, после выпивки, а также в процессе ее. Выяснилось, что систолическое кровяное давление упало на 14, а диастолическое — на 8 мм ртутного столба. Некоторые люди, у которых часто случается расширение сосудов, могут быть уязвимы даже ААЯ небольших количеств алкоголя.

Почти все авторы, проводившие анализ связи риска развития болезней сердечно-сосудистой системы с потреблением пива, сходятся в том, что пиво увеличивает вероятность развития ишемической болезни сердца.

Ухудшению функции сердечной мышцы могут способствовать и некоторые химические добавки. Так, например, некоторые фирмы-производители для повышения пенообразования добавляют в пиво соединения кобальта. Будучи химическим аналогом кальция, кобальт занимает его место в сердечной мышце. Однако свойственные кальцию функции при возбуждении и сокращении миокарда кобальт выполнять не может. Это способствует снижению сократительной способности сердечной мышцы, увеличению объемов сердца, так называемой сердечной недостаточности.

Полезно ли пиво для кишечника?

В последнее время участились разговоры о том, что некоторые вредные привычки якобы позволяют уберечься от рака кишечника. Мол, пей пиво, и рак тебе не грозит. Но даже сторонники пива не могут умолчать о том, что «немецкие медики обнаружили в пиве канцерогенные вещества, переходящие в него из хмеля». Правда, вам тут

же скажут, что «последующие исследования японских ученых говорят о способности пива выводить из организма канцерогены. Они, как известно, присутствуют в копченых и жареных продуктах, от которых, однако, никто не собирается отказываться».

Какие же вещества в хмеле являются канцерогенными? Технологи пивоварения пишут о так называемых горьких веществах хмеля, классифицируемых на общие, мягкие и твердые смолы. Если вспомнить о табаке, то именно смолы в нем способствуют развитию рака у курильщиков. К сожалению, какие бы целебные свойства ни приписывались хмелю, его смолы неминуемо делают свое пагубное дело. В материалах ВОЗ указано, что потребление именно пива достоверно повышает риск развития рака толстой кишки.

Как влияет пиво на детородную функцию?

Поклонники пива пишут: «Наши предки знали, что пиво повышает мужскую потенцию». На самом деле алкоголь оказывает вредное влияние на яички и яичники. При этом одинаково вредно как частое опьянение, так и систематический прием незначительных количеств алкоголя. Особой выраженностью токсического действия на железистую ткань яичка обладает пиво, которое намного легче других алкогольных напитков преодолевает препятствие между кровью и тканями яичек, вызывая жировое перерождение железистого эпителия семенных канальцев. Наряду с непосредственным токсическим действием алкоголя на яички известное значение имеет развивающееся у страдающих алкогольной зависимостью нарушение функции печени и ее способности разрушать эстроген. Известно, что при циррозе печени значительно повышается количество эстрогена как у мужчин, так и у женщин, что приводит к торможению гонадотропной

функции гипофиза с последующей атрофией половых желез.

Британские исследователи пришли к выводу, что пиво может стать одной из причин мужского бесплодия. Любимый напиток сильной половины человечества, оказывается, содержит не только питательные вещества и алкоголь, но и природные гормоны, влияющие на способность мужчин к воспроизведению потомства. Медики уже давно связывают избыток в организме мужчины эстрогена со снижением количества сперматозоидов, способных оплодотворить яйцеклетку. И сейчас они получили подтверждение своим опасениям. Ученые обнаружили в пиве природные эстрогены, весьма опасные для мужчин. Потребляя пиво в огромном количестве, мужчины даже не подозревают, что таким образом, возможно, лишают себя потомства.

Любители пива чаще болеют раком легких.

В журнале Cancer Causes and Control опубликовано исследование канадских ученых. В своей работе они проанализировали образ жизни, привычки и гастрономические предпочтения 1793 мужчин и женщин, у которых был выявлен рак легких. По словам координатора исследовательского проекта Андреа Бенедетти, основная проблема при установлении связи между алкоголем и онкологическими заболеваниями заключается в том, что потребление алкогольных напитков часто сочетается с курением. Негативные последствия такого образа жизни можно объяснять как вредом табачного дыма, так и пагубным воздействием алкоголя. Однако в данном случае в распоряжении ученых оказалась исчерпывающая информация о вредных привычках испытуемых, что позволило исключить из исследования людей, сочетавших употребление алкогольных напитков с курением.

Ученые установили, что употребление от одной до шести порций пива в неделю увеличивает риск заболевания раком легких на 20 %. При употреблении более семи порций - риск возрастает до 50 %. В то же время, по данным ученых, регулярное употребление вина снижает риск возникновения рака на 40% для мужчин и на 70 % для женщин.

Последние закономерности, по мнению исследователей, можно объяснить не столько целебными свойствами вина, сколько более высоким качеством жизни, в целом характерным для людей, предпочитающих этот алкогольный напиток всем остальным.

Сидоров П. И. Добродушие пива обманчиво. Является ли пиво алкогольным напитком?/ П. И. Сидоров // Нарконет.- 2007.- № 2.- С.56-59

Сайты о вреде пива и пивном алкоголизме в ИНТЕРНЕТ:

http://www.alcoclinic.ru/page_15.php
Пивной алкоголизм беда молодых

http://medicinform.net/human/humanis/human41.htm
Вред пива для здоровья. Медицинская информационная сеть

http://vdv.sibr.ru/index.phtml?p=archive&f=1&y=2004&m=5&w=17&sa=1&sn=1&a=29
О вреде пива. Пенный след

http://www.shaterina.spb.ru/cgi-bin/all.pl?map=socproject&n=9

Пивной алкоголизм или Чип и Дейл идут за Клинским

http://www.gorodfm.ru/article_archive/date.20020930/articleid.68
О вреде пива. Правильного пива не бывает

http://duma.tomsk.ru/page.php?id=2740
Вред пива и пивной алкоголизм. Материалы студенческой конференции

http://www.bechterev.ru/pivnoyalkogolizm1/
Пивной алкоголизм. Мед.центр "Бехтерев"

http://kdm.ntagil.ru/beer.html
О вреде пива. Напиток вкусен, но коварен...

http://www.finiz.ru/economic/article1642
Вред пива. Растет детский алкоголизм и алкогольные психозы

http://mrsh45.narod.ru/pivo.htm
О вреде пива и алкоголизма. Отсроченное пьянство...

http://www.papashi.ru/a85
Вред пива

http://www.radiorus.ru/news.html?rid=336&id=72064
Пивной алкоголизм: осознание вреда и опасности

http://www.vechernie-chelny.ru/view.php?viewyear=2002&viewnum=23&viewart=10
Пивной алкоголизм становится реальностью

Пословицы и поговорки о пиве и алкоголизме

Мужик год не пьет, два не пьет, а как запьет (или: а как его прорвет)- все пропьет.
День пируют, а неделю голова с похмелья болит.
Запьем, так избу запрем; а что в избе, в кабак снесем.
Пьем да людей бьем: знай наших, поминай своих!
Пьем да посуду бьем; а кому не мило, того в рыло.
Пей да людей бей, чтоб знали, чей ты сын.
Без вина – одно горе; с вином – старое одно, да новых два: и пьян и бит (и пьян, и голова болит).
Попей, попей – увидишь чертей.
Вино надвое растворено: на веселье и на похмелье.
Напьемся – подеремся, проспимся – помиримся.
Вино веселит, да от вина же и голова болит.
Пьяный, что малый: что на уме, то и на языке.
Страшно видится, а выпьется – слюбится.
Лучше знаться с дураком, чем с кабаком.
Кто винцо любит, тот сам себя губит.
Кто часто станет пить, тот часто будет бит.
Вином жажды не запьешь, разве больше наживешь.
Хмель шумит – ум молчит. Вино с разумом не ладит.
Выпьешь много вина, так поубавится ума.
Кто много пьет вина, тот скоро сойдет сума.
Смелым Бог владеет, а пьяным черт качает.
Пьяному море по колени, а лужа по уши.
Пьяный, что бешеный. Кто пьет, тот и горшки бьет.
Честна свадьба гостями, похороны слезами, а пьянство дракой.
Не тот пьяница, кто пьет, а тот, кто опохмеляется!

В помощь библиотекарю, учителю

Суд над сигаретой и алкоголем: Урок - деловая игра для учащихся

А. Шахомирова, преподаватель-организатор ОБЖ Рыбинского педагогического колледжа

Тема: Вредные привычки как факторы, разрушающие здоровье.

Цели: Обосновать опасность табакокурения и алкоголя для здоровья и безопасности жизнедеятельности человека, особенно для развивающегося организма.

Показать отрицательное влияние алкоголя на безопасное поведение человека.

Подчеркнуть недопустимость курения в подростковом возрасте. Выработать у учеников убежденность в том, что «пассивное» курение тоже опасно для окружающих.

Преподаватель:

Сегодня на нашем заседании суда слушается дело по иску общественной организации «За здоровый образ жизни», предъявленному Сигарете и Алкоголю за их пагубное влияние на организм человека.

Здесь присутствуют все участвующие в рассматриваемом деле стороны. Ведет заседание преподаватель ОБЖ в присутствии прокурора и секретаря (называются фамилии учащихся, исполняющих соответствующие роли), который фиксирует вопросы и ответы присутствующих.

На суде присутствуют ответчики: Сигарета и Алкоголь (называются фамилии учащихся, исполняющих эти роли). Начинаем заседание суда История самой массовой наркотической зависимости - курения табака -

насчитывает в Европе уже около пятисот лет. Ежегодно в мире от заболеваний, связанных с курением, умирают три миллиона человек. Если ситуация в будущем не изменится, то к 2025 году ежегодные потери увеличатся до 10 миллионов человек. Можем ли мы допустить такие потери? Естественно, нет! Вот почему сегодня мы судим Алкоголь и Сигарету.

Слово ответчику - Сигарете. Что вы можете сказать в свое оправдание? Признаете ли вы свою вину в том, что губите здоровье людей?

(Ответчик заранее готовится к ответу, приводя существующие мифы о положительном влиянии курения на организм человека. Все присутствующие могут задавать вопросы ответчикам, адвокатам, обвинителям по ходу заседания суда.)

Послушаем представителей обвинительной группы.

(Учащиеся выступают с сообщениями.)

1. Влияние табачного дыма на организм

Табачный дым, кроме никотина, содержит: угарный газ, синильную кислоту, сероводород, аммиак и концентрат жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемый табачным дегтем. Табачный деготь, в свою очередь, содержит около сотни химических соединений, в том числе канцерогены -химические вещества, воздействие которых на организм человека может вызвать рак.

Постоянное курение сопровождается бронхитом, вызывает хроническое раздражение голосовых связок, отрицательно сказывается на тембре голоса.

В результате поступления дыма в легкие кровь в альвеолярных капиллярах, вместо того чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом, что приводит к кислородному голоданию.

Синильная кислота хронически отравляет нервную систему. Аммиак раздражает слизистые оболочки, снижается сопротивляемость организма различным инфекционным заболеваниям, в том числе туберкулезу.

Основное воздействие на организм человека при курении оказывает никотин. Никотин - сильный яд. Смертельная доза никотина для человека составляет 1 миллиграмм на 1 килограмм массы тела. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, ежедневно во всем мире от болезней, связанных с курением, умирает 2,5 миллиона человек.

Дурная привычка курения у подростков вызывает задержку роста, наносит сильный вред здоровью, приводит к снижению физической и умственной работоспособности. К многообразным последствиям курения относится ряд болезней, приводящих к смерти человека:

- рак различных органов: губ, рта, горла, пищевода, гортани, легких;
- сердечно-сосудистые заболевания: высокое кровяное давление, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда и др.;
- респираторные заболевания: воспаление легких, хронический бронхит, астма;
- заболевание пищеварительной системы: язва желудка, двенадцатиперстной кишки.

Особое внимание надо обратить на это подросткам, начинающим курить. Зачастую они берут сигарету, подражая взрослым, желая выглядеть «взрослыми». Но что вместе с тем они приобретут в результате курения?

Кроме того, курение табака сродни наркомании: многие люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут бросить эту привычку.

2. Пассивное курение

Вдыхание задымленного табачного воздуха называется пассивным курением. Исследования показали, что опасность пассивного курения весьма велика. Дым от зажженной сигареты - это неотфильтрованный дым, содержащий значительно больше вредных для организма веществ, чем вдыхаемый через фильтр сигареты. Он содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше смол и никотина, в 5 раз больше окиси углеро¬да и в 50 раз больше аммиака.

Для людей, работающих в сильно накуренном помещении (например, в баре), степень пассивного курения может соответствовать эквиваленту в 14 сигарет в день. Пассивно вдыхаемый табачный дым является для легких сильным раздражителем. Исследования показали, что дети, выросшие в доме курящих, имеют признаки сердечных расстройств, которые обычно приводят к заболеваниям сердца во взрослом возрасте. У страдающих астмой людей пассивное курение может спровоцировать приступы. Это особенно касается детей.

Преподаватель:

Послушаем свидетелей со стороны обвинения.

(Свидетели приводят примеры из жизни, из газет, читают стихи.)

1. Пример из областной газеты «Золотое кольцо» под названием «Тяжкий крест», в которой рассказывается о рождении больного ребенка от курящей матери.
2. Стихотворение выпускницы колледжа Симеон Марии.

Дай Бог набраться мне терпенья,
Чтоб описать все зло,
что вижу от куренья.

Была я маленькою -
дедушка курил
(а он в одной квартире с нами жил).
Его ругали, упрекали,
Но дружно никотин вдыхали.
Страдала сильно вся семья,
Но больше всех, конечно, я.
Не стало дедушки,
остались мы втроем:
Родители и я. Не курим и не пьем,
Однако в обществе курильщиков
живем.
В подъезде курят все, кому не лень.
И около подъезда
курят целый день.
Идешь по улице -
кругом табачный дым!
Неймется старым закурить
и молодым...
Примеров сих достаточно вполне,
Чтобы понять: возможно или нет
В сей обстановке уберечься мне,
Не пострадать от дыма сигарет.
Ну как мне на курящих не роптать,
Ведь они травят и себя, и нас.
По их вине мы вынуждены стать
Пассивными «курцами»
каждый час.
Да, я решительно за то,
чтоб это зло пресечь!
Переиначив классика, скажу:
«Собрать бы сигареты все и сжечь!»

Слово адвокату.

Адвокат в своей речи обращает внимание на то, что не сигарета виновата в ухудшении здоровья человека, а сам человек. Он, в отличие от животных, обладает разумом и должен думать о своем здоровье сам.

Начать курить легко, а отвыкнуть от вредной привычки очень трудно, можно стать ее рабом, медленно и верно уничтожать свое здоровье. Лучшее средство для того, чтобы не приобщиться к пагубному пристрастию, никогда не брать сигарету в руки. Некурящие люди лучше себя чувствуют, лучше выглядят, дольше живут и сохраняют жизненную активность.

Вопросы прокурора.

Каковы мотивы начинающих курить? Как борются с курением в разных государствах?

(На вопросы могут отвечать все присутствующие в суде).

Заключительное слово дается ответчику.

Вопрос ко всем присутствующим после его выступления: Какие меры необходимо принять, чтобы молодые люди не курили?

(Высказываются все желающие).

Преподаватель:

Часто к вредным привычкам относят курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, гиподинамию и др. Предлагается рассматривать эти и другие первичные факторы риска (т.е. неблагоприятно действующие на организм, здоровье человека) как проявления деформированного, нездорового образа жизни, асоциального поведения.

Итак, к асоциальному поведению относится алкоголизм. В нашей стране за последние годы растет

смертность от отравления спиртом. По данным Госкомстата РФ, от случайных отравлений алкоголем в Ярославской области в январе-мае 2004 года умерли 520 человек. Это на 140 человек больше, чем за аналогичный период 2003 года. Показатель смертности на 100 тысяч населения вырос и составил 90 человек. Ухудшается здоровье людей из-за развития алкоголизма.

Особенно больно за подростков, так как алкоголизм молодеет. Подростки любят употреблять пиво, а это алкогольный напиток, что уже точно доказано. Марк Келлф, издавший «Журнал исследований алкоголя», так характеризует алкоголь:

«У спирта много лиц. Это продукт питания, жидкость и топливо, а также дезинфицирующее и болеутоляющее средство, средство возбуждения и успокоения и, наконец, средство улучшения самочувствия, которое, однако, может одурманивать и вызывать зависимость».

Вот почему сегодня мы призвали к ответу и Алкоголь. Слово предоставляется ответчику. Признаете ли вы свою вину - то, что губите здоровье людей, делаете поведение человека асоциальным?

(Ответчик говорит о пользе некоторых сортов вина, спирта, используемых в медицинских целях).

Слово предоставляется обвинительной группе.

По оценкам Минздравсоцразвития РФ, потребление крепких спиртных напитков в 2000 году сократилось на 13%, зато пива на душу населения - возросло с 30 до 37 литров в год, т.е. на 23%. По данным социологических исследований, проведенных в Ярославле, 85% подростков 15-16 лет уже пробовали алкоголь. На первом месте - пиво. 60% начали пить его с 13 лет. Большинство школьников старших классов выпивают в среднем по 4 бутылки пива в

день, причем часть из них - крепкие сорта. Такое количество эквивалентно 250 граммам водки.

Вопрос обвиняемому - Алкоголю: «Вы знаете, как действуют ваши ингредиенты на организм человека? И чем вы можете это охарактеризовать? »

(Если он не отвечает на данный вопрос, то приводится краткая характеристика или, если обвиняемый ответит, можно его дополнить).

Влияние алкоголя на органы человека.

Желудок. Особенно чувствительна слизистая оболочка желудка. При принятии алкоголя она «тихо» начинает воспаляться. Многолетний прием алкоголя приводит к постепенному отмиранию кислотообразующих клеток слизистой желудка, в результате развиваются тяжелые формы хронического алкогольного гастрита.

Поджелудочная железа. Снижается ее функциональная активность, уменьшается выработка пищеварительных ферментов.

Печень. Под влиянием алкоголя в печени разрастается соединительная ткань, происходит жировая инфильтрация. Далее, как следствие, - хронический гепатит.

Кишечник. Пагубно влияет на процесс пищеварения и всасывания. Нарушается нормальный состав бактериальной флоры кишечника.

Нервная система. Алкоголь является угнетающим фактором, который замедляет ее работу и нарушает нормальную активность мозга. Небольшое количество алкоголя угнетает области мозга, контролирующие торможение, так что человек теряет контроль над своими поступками. При очень высоком уровне алкоголя в крови нарушается нормальная работа той области мозга, которая управляет дыханием, и может наступить смерть из-за остановки дыхания.

Кровеносная система. Алкоголь непосредственно повреждает сердечную мышцу. Давно установлено, что сильно пьющие люди часто болеют. Алкоголь оказывает воздействие на иммунную систему, повреждая механизм защиты от инфекций.

Хроническое употребление алкоголя приводит к ослаблению и истощению мышц. Злоупотребление алкоголем вызывает обезвоживание и преждевременное старение кожи, волос и ногтей. Оно приводит к стойкому расширению кровеносных сосудов кожи, вызывая ее покраснение. У хронических алкоголиков меняется форма носа: его кончик утолщается и становится красным.

В детском и подростковом возрасте разрушительное действие алкоголя идет быстрее и может вызвать расстройство центральной нервной системы даже при редких употреблениях и небольших дозах. Молодой, развивающийся организм в 6-8 раз быстрее, чем взрослый, привыкает к хмельному. Установлено, что употребление спиртных напитков в возрасте до 20 лет приводит к алкоголизму почти в 80% случаев.

Вопросы обвинителя к обвиняемому.

1. Вы хотите, чтобы наши поколения рождались с отклонениями в развитии - как психическими, так и физическими? Какое же общество будет после нас?
2. Вот одна история. Чтобы освободить земли от индейцев, американцы завезли в их племена алкоголь. Некогда здоровые и сильные племена только за одно поколение спились и вымерли, освободив земли. В наше время происходит практически то же
самое. Что вы можете сказать на этот счет и считаете ли себя виновным в этом?

Послушаем свидетелей со стороны обвинения.
(Свидетели приводят примеры из жизни, газет, доказывающие пагубное влияние алкоголя на здоровье и поведение человека.)

Стихотворение В.Лебедева

«Слышишь, Федя, где рюкзак колхозный?
Возьмем картошки в гараже.
Пойдем, сынок, пока не поздно,
то девятый час уже.
Декабрь - опять аврал, у мамы.
Две смены - с ночи до утра.
Поужинаем нынче сами.
Да не копайся ты, пора!»
Он долго рассуждал дорогой
О том, что кормится семья
Не магазином, слава Богу,
А что картошка есть своя.
Придя в гараж, отец машину
Погладил ласково рукой,
Подумав, повернулся к сыну
И говорит ему: «Постой,
Я кое-что придумал, Федя.
Ты здесь побудь пока внутри.
Я прогуляюсь до соседей,
А ты картошки набери.
Поговорю насчет резины.
Дверь я запру»... И он ушел
К соседу - мимо магазина,
Чтоб было с чем присесть за стол.
Проснулся дома на рассвете.
В прихожей свет, разбит трельяж...
Все тихо. Сына дома нету.
И вдруг как обухом: гараж!

Не помня как, полуодетый,
Добрался он до гаража.
Хрипя, как зверь: «Сыночек, где ты?»
Стуча зубами и дрожа.
От ужаса землисто-серый.
Ключом нащупал щель замка.
Не чуя как к железной двери
Пристыла голая рука. Рванул...
Пронзителен и тонок
Замерзший петель ржавый стон...
И в ледяных слезах ребенок
Упал со стуком на бетон. ...
Скрипя, покачивалось тело
В петле ременной на гвозде.
А в пищеторг письмо летело:
-План снова выполнен везде!

Вопрос всем участникам.

Как вы думаете, каковы причины, по которым начинают пить подростки? Можно ли совместить понятия «алкоголь и нравственность»?

После обсуждения вопросов — слово адвокату.

Прошу принять к сведению те факты, что человек злоупотребляет алкоголем по собственному желанию, удовлетворяя свои потребности. В древности вино считали диетическим продуктом, обладающим целебными свойствами. Например, всем хорошо известно, что вино тонизирует и снимает усталость, что коньяк способствует расширению сосудов. Но необходимо использовать вино в умеренных дозах, по рекомендации врача. Алкоголь применяют в медицинских целях - для обезболивания, обеззараживания *(приводит примеры).*

Прошу быть снисходительнее, так как сам человек виновен, поскольку не может воспитать в себе волевые качества и выработать правильное отношение к алкоголю.
Заключительное слово ответчика.

Вопрос всем участникам.
Какие меры необходимо принять, чтобы молодые люди не пристрастились к алкоголю?
После обсуждения ответов слово предоставляется прокурору.
- Ваша честь!
Изучив материалы дела, рассматриваемого сегодня в нашем суде, мы видим, что:

Курение угрожает всему организму. Хочу дополнить сказанное тем, что от курения, например, страдает и двигательный аппарат: сломанные кости у курящих срастаются в два раза медленнее, чем у некурящих.

Отказ от курения снижает риск возникновения катаракты (помутнения хрусталика).

«Капля никотина убивает лошадь» - вы не раз слышали это выражение. Но мало кто знает, что никотин канцерогеном не является. Никотин - это прежде всего наркотик, вещество, которое способствует привыканию.

Выкуривая сигарету, человек заглатывает в среднем одну тысячную грамма никотина - это приблизительно один кубический миллиметр.

Наиболее опасны смолы, содержащиеся в сигарете, - это истинный канцероген. Это продукт сгорания табака, тот самый янтарно-ядовитый налет, который заметен на мундштуках, на фильтрах, зубах. Он вызывает наиболее опасное и широко распространенное онкологическое заболевание курильщиков - рак легких. Так что никотин на данном этапе враг меньший, чем смола.

Хочу сказать о второй вредной привычке, оказывающей негативное влияние на здоровье - употребление алкоголя.

Вред алкоголя куда более очевиден, чем польза, о которой говорили здесь его защитники. На злоупотребление спиртным реагирует центральная нервная система, сердце, печень.

Если регулярно спиртное пьет женщина, она на глазах стареет и теряет женственность. О воздействии спиртного на плод беременной или кормящей ребенка алкоголички не приходится и говорить. У пьющих женщин дети рождаются с так называемым алкогольным синдромом, который у каждого второго малыша сопровождается пороками сердца, нарушением психики, дефектами зрения, слуха, речи.

Впитывая алкоголь с молоком матери, дети отстают в росте, весе и фактически в колыбели становятся алкоголиками, повторяя судьбу матери.

Особо следует остановиться на пиве, которое употребляют многие молодые люди:

Пиво - не лучшее средство для утоления жажды. Для этого есть более подходящие напитки. У безалкогольного пива вкус тот же, но парадокс: его пьют гораздо меньше, чем алкогольное!

Недобросовестные производители добавляют в пиво соединение кобальта, чтобы добиться высокой пены. Этот тяжелый металл вымывает из клеток жизненно необходимый кальций. В результате падает сократительная работа сердца, его полости расширяются, мышца становится дряблой. Это и есть «пивное сердце».

Есть данные, что в пиве обнаружены микродозы производных конопли, ядовитые моноамины и даже трупный яд - кодаверин.

Пивной алкоголизм негативно влияет на сосуды и клетки головного мозга - человек, так сказать, медленно тупеет.

Приведенные примеры наглядно показывают, что, несмотря на малое количество этилового спирта, содержащегося в пиве, с точки зрения медиков, оно является алкогольным напитком, со всеми вытекающими отсюда последствиями. При систематическом употреблении алкоголя в организме не остается ни одного здорового, нормально функционирующего органа.

Таким образом, мы выносим вердикт: сигарета и винно-водочные изделия опасны для здоровья, особенно для подрастающего поколения. Просим, Ваша честь, учесть это и осудить привычки, угрожающие здоровью людей и мешающие физическому, духовному и социальному благополучию человека.

Судья:

Стороны смогли доказать, что курение и алкоголь оказывают очень опасное влияние на организм человека. Об этом же говорят и материалы представленного здесь стенда.

Особенно страдает организм подростков. Например, курение задерживает рост детей, снижает физическую и умственную работоспособность, наносит сильный вред здоровью. Что касается употребления алкоголя, то учеными доказано: нет безопасных, а тем более полезных доз: сто граммов водки губят семь с половиной тысяч активно работающих клеток головного мозга.

Великий физиолог академик И.П.Павлов говорил: «Какая польза может быть от яда, который приводит людей в состояние безумия, толкает на преступление, делает больными, отравляет существование не только самих пьющих, но и окружающих лиц. С тех пор, как

доказали безусловный вред алкоголя с научно-гигиенической точки зрения, не может быть речи о научном одобрении потребления малых или умеренных доз алкоголя».

Что побуждает начать курить, принимать алкоголь? Вы услышали сегодня. Это:

- любопытство, которое заканчивается возникновением зависимости;
- желание не быть «белой вороной» среди сверстников;
- страх перед улицей, так как закуривая и выпивая, подросток чувствует себя взрослее и независимее.

Огромное влияние оказывают на молодых людей реклама плюс ложные самоубеждения. Люди внушают себе и друг другу:

- курят и пьют многие, но умирают и болеют и те, кто этого не делает;
- плохое случается с кем-то, но ко мне это не относится;
- жизнь такая короткая, и я хочу получить от нее удовольствие сегодня, а что будет потом - меня не интересует. Всех курящих и выпивающих объединяет одно - отсутствие критического отношения к пагубной привычке. Интересен и другой аспект. Представьте, что к вам подошел человек и предложил: «Я вам дам таблетки. Вы, когда захотите, будете их глотать по одной и получать кайф. А я взамен буду забирать часть вашего здоровья и жизни». Не согласны?

Но ведь сигареты, пиво, алкоголь - это те же таблетки, за удовольствие от которых приходится платить несоизмеримо высокую цену.

Мы рассмотрели сегодня плюсы и минусы пагубных пристрастий. Пока организм молодой и здоровый, негативное воздействие вредных привычек не

так уж ощущается, но постепенно оно будет накапливаться и рано или поздно даст о себе знать.

Обычно задумываются о том, что надо бросить вредные привычки, когда возникают проблемы со здоровьем. Однако некоторые люди не могут справиться с собой, даже если это реально угрожает их жизни. Такое случается даже с, казалось бы, очень сильными людьми. А почему? Потому, что вместе с привычкой подавляется всё, что с нею связано, то есть часть вашего «Я». Такая жертва понятна лишь в том случае, если нет другого выхода.

Самое страшное, что потеря части «Я» не будет замечена сознанием. Сильно страдает эмоциональная сфера. Как же решить проблему и избежать негативных последствий?

Наше «Я» состоит из двух противоположностей, призванных уравновешивать друг друга. Одно «Я» хочет получить удовольствие, а другое, критическое, задает вопрос: «А не безопасно ли это для моего здоровья?». И это второе «Я» стоит на страже моих интересов, моего здоровья, моей жизни. Но ведь хочется получить удовольствие, а второе «Я» мешает его приобрести, ограничивает. Что делать? А если ударить по критике, подавить ее отрицанием?

Нет сомнений, нет страха, нет проблем...

Мысли об удовольствии от курения или алкоголя, избавившись от запрета, сразу же многократно усилились. Как здорово! Стоило подавить критику - и ничего уже не мешает получать только одно удовольствие. Равновесие нарушилось, образовался сдвиговый ритм.

Первоначально действовал принцип сообщающихся сосудов. Раздражение в одной половине головы тут же тормозилось контрвозбуждением в другой, и наоборот. Пока не восстановилось равновесие, выглядело это примерно так:

- ...Хочется закурить, выпить, ведь это кайф!
- А зачем он тебе нужен, ведь это вредно для здоровья, ТВОЕГО здоровья?
- Но ведь все курят, выпивают-и ничего...
- Так ли ничего? А сколько раковых, язвенных больных?
- При чем тут раковые - нераковые, ко мне это не относится...
- А если тебя коснется, и будет поздно?
- Нет, мне такая расплата за удовольствие не нужна, здоровье дороже...

С восстановлением равновесия сама тема теряет значимость и упраздняется вместе с соответствующими мыслями, внимание переключается на другие интересы.

Что происходит, когда возникает сдвиговое мышление? Нарушается «принцип сообщающихся сосудов». Подавляется страх перед негативными последствиями от курения и выпивки в угоду удовольствию.

Но самое вредное воздействие от употребления никотина и спиртосодержащих продуктов до поры до времени не замечается сознанием. Не хочет замечаться, пока не возникнет какая-нибудь серьезная болезнь. Иногда это бывает слишком поздно.

Как же заставить себя задуматься о возможных негативных последствиях вредных привычек и избавиться от них? Надо заставить себя посмотреть правде в глаза, признать весь подавляемый негатив.

Сразу не получится, постепенно. Отрицание неприятного ведет не к его исчезновению, а к подавлению, т.е. накоплению, минуя сознание. Надо видеть то, что перед твоими глазами, напрямую, а не через самообман. Тогда заработает критика, которая вас охраняет. Непросто видеть правду и признавать свои ошибки, но зато вы

справитесь с проблемой. Признание ошибок будет сопровождаться депрессией, ибо придет осознание того, что вы сами сознательно гробили свое здоровье и сокращали собственную жизнь непонятно ради чего. Переболеть придется, но зато вы обретете здоровье и избавитесь от множества негативных моментов, связанных с курением и употреблением алкоголя.

И еще - в период освобождения от тяжелого груза вредных пристрастий желательно иметь полноценный сон. В ситуации преодоления себя увеличивается нагрузка на нервную систему, и она нуждается в щадящем режиме. Кроме того, сон снимает зажатость, блокирующую критику, позволяет вернуть сознание в то время, когда еще не было табачной и алкогольной зависимости. Если будут случаться срывы, не отчаивайтесь, снова и снова возвращайтесь к поставленной цели, пока не добьетесь своего. Это в ваших же интересах.

Суд выносит решение:

Осудить курение и алкоголь как вредные и опасные привычки, подрывающие здоровье человека.

Поддержать Федеральный закон РФ «Об ограничении курения табака», проявить активную гражданскую позицию по данному вопросу; не курить самим и вести профилактическую работу среди детей.

Поскольку алкоголь используется в медицине, запретить его полностью нельзя, но необходимо вести профилактическую работу по формированию позиции правильного нравственного поведения по отношению к использованию алкоголя.

Формировать отрицательное отношение к алкоголю как способу получения удовольствия.

Подводя итог сказанному, необходимо сделать вывод и принять решение: прежде чем взять сигарету,

рюмку спиртного, употреблять пиво, кем бы они ни были предложены, подумайте о последствиях и научитесь, твердо говорить «НЕТ!»

На доске написан девиз урока «Человек - песчинка природы... Берегите себя!»
Следуйте в жизни данному совету.

В данном конспекте урока содержание выступлений учащихся приведено примерно. К уроку оформляется стенд с вырезками из местной печати и рисунками учащихся на тему: «Я выбираю счастливую жизнь».

Шахомирова А. Суд над сигаретой и алкоголем: Урок - деловая игра для учащихся // ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности: информационно-методическое издание для преподавателей.-2006.- № 2.- С. 16-21.- (Опыт обучения)

Законодательные документы

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН
ОБ ОГРАНИЧЕНИЯХ РОЗНИЧНОЙ ПРОДАЖИ И ПОТРЕБЛЕНИЯ (РАСПИТИЯ) ПИВА И НАПИТКОВ, ИЗГОТАВЛИВАЕМЫХ НА ЕГО ОСНОВЕ

Принят
Государственной Думой
9 февраля 2005 года
Одобрен
Советом Федерации
25 февраля 2005 года

Настоящим Федеральным законом устанавливаются ограничения розничной продажи и потребления (распития) пива и напитков, изготавливаемых на его основе, в целях защиты нравственности и здоровья людей, прежде всего несовершеннолетних.

Статья 1. Сфера действия настоящего Федерального закона

Действие настоящего Федерального закона распространяется на отношения по розничной продаже пива с содержанием этилового спирта более 0,5 процента объема готовой продукции и изготавливаемых на основе пива напитков с указанным содержанием этилового спирта (далее - пиво и напитки, изготавливаемые на его основе), участниками которых являются юридические лица, независимо от их организационно-правовых форм, индивидуальные предприниматели, а также физические лица, потребляющие в определенных настоящим Федеральным законом местах пиво и напитки, изготавливаемые на его основе.

Статья 2. Ограничения розничной продажи пива и напитков, изготавливаемых на его основе

Не допускается розничная продажа пива и напитков, изготавливаемых на его основе:

1) в детских, образовательных и медицинских организациях;

2) на всех видах общественного транспорта (транспорта общего пользования) городского и пригородного сообщения;

3) в организациях культуры (за исключением расположенных в них организаций или пунктов общественного питания, в том числе без образования

юридического лица), физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях;

4) несовершеннолетним.

Статья 3. Ограничения потребления (распития) пива и напитков, изготавливаемых на его основе, и иные меры по реализации настоящего Федерального закона

1. Не допускается потребление (распитие) пива и напитков, изготавливаемых на его основе, в местах, указанных в пунктах 1 - 3 статьи 2 настоящего Федерального закона, а несовершеннолетними, кроме того, в любых общественных местах.

2. Органы местного самоуправления с учетом положений настоящего Федерального закона и в порядке, устанавливаемом субъектами Российской Федерации, определяют места общественного питания, в которых не разрешаются розничная продажа, в том числе в розлив, и потребление (распитие) пива и напитков, изготавливаемых на его основе, на территориях соответствующих муниципальных образований.

Статья 4. Вступление в силу настоящего Федерального закона

Настоящий Федеральный закон вступает в силу по истечении тридцати дней после дня его официального опубликования.

Президент
Российской Федерации
В.ПУТИН
Москва, Кремль
7 марта 2005 года

N 11-ФЗ

ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ
ЗАКОН
О ВНЕСЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ В ЗАКОН ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ "ОБ АДМИНИСТРАТИВНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ПРАВОНАРУШЕНИЯ, ПОСЯГАЮЩИЕ НА ОБЩЕСТВЕННЫЙ ПОРЯДОК НА ТЕРРИТОРИИ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ"

Принят
постановлением
Государственной Думы
Томской области
от 28.02.2006 N 2863

Статья 1. Внести в Закон Томской области от 9 ноября 2001 года N 117-ОЗ "Об административной ответственности за правонарушения, посягающие на общественный порядок на территории Томской области" (Официальные ведомости Государственной Думы Томской области, 2001, N 38 (60), постановление от 25.10.2001 N 1023; 2002, N 9 (70), постановление от 01.08.2002 N 259; N 14 (75), постановление от 26.12.2002 N 430; 2004, N 32 (93), постановление от 29.07.2004, N 1254; 2005, N 38 (99) - II, постановление от 27.01.2005 N 1709; N 42 (103), постановление от 26.05.2005, N 2096) следующие изменения:

1) статью 24.8 изложить в следующей редакции:

"Статья 24.8. Распитие пива в общественных местах

Распитие пива на улицах, набережных, площадях, в скверах, парках, на лестничных площадках, иных общественных местах, за исключением организаций

торговли и общественного питания, в которых разрешена продажа пива на разлив,

- влечет наложение административного штрафа в размере от одного до трех минимальных размеров оплаты труда.

Примечание 1. Под пивом в настоящем Законе понимается продукция с объемным содержанием этилового спирта от 1,5 до 12 процентов на объем готовой продукции.

Под организациями общественного питания в настоящей статье и статье 27 настоящего Закона понимаются стационарные организации, оказывающие услуги питания, за исключением школьных и студенческих столовых.

Примечание 2. Под иными общественными местами понимаются места общего пользования, за исключением детских, образовательных и медицинских организаций, всех видов общественного транспорта (транспорта общего пользования) городского и пригородного сообщения, организаций культуры, физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, распитие пива в которых запрещено федеральным законодательством".

Содержание

Алкоголь и здоровье (Вместо введения) 3

Пиво пить – здоровью вредить!

- Пить - или не быть! Вот в чем вопрос: пиво как оружие массового поражения 4
- Пиво и здоровье 9
- Два пива и одну подагру, пожалуйста! 32
- Добродушие пива обманчиво. Является ли пиво алкогольным напитком? 34
- Сайты о вреде пива и пивном алкоголизме в Интернет 39
- Пословицы и поговорки о пиве и алкоголизме 41

В помощь библиотекарю, учителю

- Суд над сигаретой и алкоголем: Урок - деловая игра для учащихся 42

Законодательные документы

- ФЗ «Об ограничениях розничной продажи и потребления (распития) пива и напитков, изготавливаемых на его основе» 60
- Закон Томской области «О внесении изменений в закон Томской области «Об административной ответственности за правонарушения, посягающие на общественный порядок» 63