



Плюсы жизни без алкоголя

1) Похудеть. Одно из преимуществ отказа от алкоголя — это потеря лишнего веса. Во-первых, алкогольные напитки, как правило, очень перегружены калориями. Банка пива содержит около 154 калорий, приблизительно столько же ром и кока-кола. Они являются «пустыми калориями», лишенными питательных веществ, мы по-прежнему должны съесть столько же пищи, сколько нам нужно, чтобы получить полный объем витаминов и минералов.

Алкоголь также имеет тенденцию стимулировать переедание!

2) Нарастить мышцы. Если вы спортсмен, то ваш труд не будет иметь никакого значения, если вы регулярно балуете себя спиртными напитками.

Алкоголь снижает синтез белка и затрудняет строительство новых мышц. Животные, которым давали много алкоголя получили значительное снижение мышечной массы.

И самое важное: алкоголь уменьшает выработку гормона роста человека до 70%, а этот гормон — ключевой компонент в процессе роста и восстановления мышц.

3) Сбалансировать сахар в крови. Поддержание сбалансированного уровня сахара в крови — ключевой момент к разгадке общего состояния здоровья.

Употребление алкоголя приводит к увеличению глюкозы в крови до невероятного уровня. В результате, можно ожидать тягу к углеводам и сладкому, головные боли, головокружение, плохую концентрацию и многое другое.

5) Сохранить здоровье печени. Конечно, употребление алкоголя оказывает негативное воздействие на печень в различных формах. Это риск появления жировой болезни, цирроза и рака печени.

6) Уменьшить риск заболеваний! Отказ от алкоголя означает, что вы станете менее склонными к развитию рака полости рта, рака печени и молочной железы, а также рака толстой и прямой кишки.

7) Улучшить сон. Алкоголь снижает уровень мелатонина в организме — гормона, ответственного за регулирования внутренних часов организма и сонливости, также вызывает и усугубляет серьезное состояние — апноэ сна, характеризующееся приостановлением поверхностного дыхания во время сна.

8) Увеличить ощущение счастья. Это не удивительно, что алкоголь и депрессия связаны. Люди испытывают грусть после приема спиртных напитков. Это вызвано влиянием алкоголя на уровень серотонина — нейромедиатора, который помогает нам прекрасно себя чувствовать.

9) Уменьшить стресс. Спиртное освобождает гормон стресса — кортизол, особенно у пожилых людей до опасного уровня.

10) Улучшить память. Алкоголь вызывает забывчивость.

11) Сильнее иммунитет. После отказа от алкоголя регулярные простуда, ангина и другие инфекции будут проходить намного быстрее. Алкоголь лишает организм некоторых важных веществ и уменьшает способность белых кровяных клеток размножаться (они не могут бороться с бактериями и вирусами так же быстро и эффективно).

12) Более здоровые зубы и десны. Алкоголь содержит огромное количество сахара, что плохо сказывается на гигиене ротовой полости. Алкоголь входит в список 25 самых неожиданных скрытых источников сахара!

13) Светящаяся кожа. Алкоголь – одна из причин псориаза, экземы. Медицинский совет относительно проблемам алкоголизма: нездоровая кожа (в частности поверхностные инфекции) — ранний признак злоупотребления алкоголем. К тому же, сахар в спирте не сделает кожу прекрасной.

14) Повышение либидо и фертильности. Потребление алкоголя зажигает желание, но снижает производительность мужчин. Для обоих полов, спиртное оказывает негативное влияние на долгий срок.

Итог: если вы хотите быть здоровы, лучше выпейте белого чая вместо белого вина.

Психолог Е.И.Буглак

