

≈Консультационный пункт здоровья

Для тех, кто много употребляет алкогольные напитки

お酒は少量を楽しんでいけば
“百薬の長”。HDL(善玉)コレステロールを増やし、動脈硬化を予防します。けれども、たくさんお酒を飲む人は、肥満や肝障害などさまざまな病気をひきおこしやすくなります。

肝臓はどんなに忙しくてもモクモクと働いてくれる。検査値に異常が出たときは、かなり弱っている状態です。肝臓をいたわる意味でも飲み方と量に気をつけ、週に2日の連続した休肝日をもうけましょう。

百薬の長となる飲み方

- 週に2日は休肝日を
- 強いお酒は薄めて飲む
- のんびり飲む
- 食べながら飲む
- 一日の飲酒量を守る

休肝日の作り方

お酒は1日に日本酒で1合が適量。ただし、1週間に7合をこえて、お酒を飲む日と飲まない日のメリハリをつけて飲めば、1日3合までならOK。こうすれば自然に休肝日をつくれます。

意外と高いアルコールのエネルギー

日本酒1合には、お茶碗1杯分のご飯とほぼ同じぐらいのカロリーがあります。しかもアルコールには、体の調子を整えるなどの働きがありません。たくさん飲んだ後にラーメンやお茶漬けを食べる人は、完全にエネルギーオーバー。肥満への道をまっしぐらです。

Если алкогольные напитки употреблять в меру, то это будет лучше всяких лекарств. Увеличивает полезный холестерин и предотвращает артериосклероз. Но те, кто безмерно употребляют спиртные напитки, могут заболеть различными заболеваниями, например, ожирением, расстройством печени и тому подобное.

Как бы там ни было, печень всегда активно выполняет свою функцию. Если на обследовании показывает плохой результат анализа, то имеется в виду, что состояние печени очень плохое. Для того, чтобы позаботиться о состоянии печени, в неделю два дня подряд обеспечивайте печени отдых, а также учитывайте меру и дозу употребления алкогольных напитков.

Способ употребления спиртных напитков, чтобы они были лучше всяких лекарств

- Два дня в неделю обеспечивать печени отдых.
- Крепкие спиртные напитки употреблять в разбавленном виде.
- Пить не торопясь.
- Употреблять, закусывая.
- Соблюдать суточную норму алкогольных напитков.

Обеспечение отдыха печени

Если среди спиртных напитков, например, взять японский саке, то однодневной нормой будет 1 go (0,18 литра). С учётом того, что в неделю будете употреблять 7 go и эффективно распределять безалкогольные дни, то в день допускается пить до 3-х go. Таким образом, постепенно сможете печени обеспечить отдых.

Вопреки ожиданиям в спиртных напитках много калорий

В 1-м go японского саке содержится почти одинаковая калория с одной чашкой рисовой каши. Но в алкоголе нет действия сохранения здоровья. У тех, кто после обильного употребления алкоголя ест рамэн или очадзукэ (Рисовая каша, залитая чаем с различными добавками), будет избыток калории. В связи с чем грозит быстрое ожирение.

お酒の種類と量 <small>しゅるい りょう</small> Вид и количество алкогольных напитков	熱量 kcal <small>ねつりょうきろかるりー</small> Калорийность (килокалория)	お茶碗1杯分のご飯に換算 <small>はん かんざん</small> В пересчёте на чашку рисовой каши
日本酒 1合 <small>にっぽんしゅ</small> 0.8 л. японского саке	203	1.3 杯 1.3 чашки <small>はい</small>
ビール 中ジョッキ <small>びーる ちゅうじょっき</small> Средний бокал пива	156	1.0 杯 1 чашка <small>はい</small>
ウイスキー ダブル1杯 <small>ういすきー だぶるいっぱい</small> 1 фужер двойного виски	150	0.9 杯 0.9 чашки <small>はい</small>
ワイン グラス1杯 <small>わいん ぐらす</small> 1 фужер вина	60	0.4 杯 0.4 чашки <small>はい</small>

飲み方次第で生命の危険も・・・



アルコールの90%は肝臓で分解されます。

けれども、肝臓のアルコール処理能力は、1時間でビール小瓶1本くらいしかありません。日本酒だと1合で約3～4時間は肝臓が稼働していることとなります。さらに、いっき飲みのような危険な飲み方は、アルコールの血中濃度が一気に高まり、泥酔状態に陥ります。そうなると呼吸マヒや生命の危険にさらされるのです。

飲みすぎは肝臓に無理をきたし、肝臓の衰えは免れません。アルコールには脂肪を溶かして集める性質がありますが、肝機能に障害がある状態が続くと、肝臓に脂肪がたまる「脂肪肝」とよばれる状態になります。さらに飲み続けているとアルコール肝炎、肝硬変へと悪化してしまいます。

「健康よいくせわるいくせ」(株) 社会保険出版社発行)より抜粋]

В зависимости от способа употребления алкогольных напитков, можно и подвергнуться опасности жизни

90% алкоголя разлагается печенью. Но в течение 1-го часа печень способна переваривать всего лишь 1 маленькую бутылочку пива. Если взять 1 го японского саке, то нагрузку на печень даёт в течение 3-х или 4-х часов. К тому же, при опасном употреблении алкоголя залпом, в крови моментально повышается степень концентрации, и впадают в состояние сильного опьянения. Тогда остановится дыхание, и подвергнутся опасности жизни.

Безмерное употребление спиртных напитков является очень большой нагрузкой для печени и не избежать ослабление функции печени. В алкоголе есть свойство растворения и скопления жира, но в случае продолжительности состояния повреждённой функции печени, печень перейдёт в состояние скопления жира, так называемое, «жировая инфильтрация (жировой метаморфоз)». Если и дальше будете продолжать пить, то заболите алкогольным воспалением печени (гепатит), затем циррозом печени.

Выписка из «Плохие и хорошие привычки для здоровья» (Выпуск издательства Сякайхокэн сюпанся (АО соцстрах))