

Классный час «Пивной животик»



Из цикла «Твоё здоровье»

Пять причин почему мужчинам нельзя пить пиво



Пивной живот появляется вовсе не для того, «чтоб больше влезало».

**Пивное ожирение может быть предвестником ранней смерти.
В любом деле — главное умеренность. Это правило относится и к тому,
что мы едим, и тем более к тому, что мы пьём**



**Можно много говорить о пользе
алкогольных напитков в малых дозах,
но вот во вреде больших доз не
сомневается никто. Причём, касается
это не только крепкого спиртного: пиво,
которое многие ошибочно считают
самым безобидным из алкогольных
напитков, бьёт по здоровью так же
сильно. И, как утверждают учёные, по
МУЖСКОМУ особенно.**





Дело в том, что содержащийся в пиве фитоэстроген (выделяется из шишечек хмеля при варке) подавляет секрецию мужского гормона тестостерона. В результате, **силу в организме** **начинает набирать** **женский гормон** **эстроген**, который, конечно, присутствует в нём и в нормальном состоянии, однако преобладать не должен. Последствия у нарушения гормонального баланса могут быть самыми разными.

**Вот 5 самых
серьёзных из
НИХ.**

1. Поднимается холестерин

Учёные из Университета Лисестера (Великобритания) обследовали группу молодых людей и обнаружили, что самые высокие показатели холестерина были у тех, у кого и эстроген был повышен, причём незначительно. Если учесть, что с возрастом проблема усугубляется, у мужчин за 40 даже малозаметные отклонения могут привести к самым печальным последствиям. Эстроген увеличивает продукцию т. н. «плохого холестерина», который повинен в развитии сердечно-сосудистых заболеваний и инфарктов, и мешает образованию «хорошего», который, напротив, улучшает эластичность кровяных сосудов и предотвращает сердечные приступы.



2. Подступает ожирение

Пивной живот появляется вовсе не для того, «чтоб больше влезало». Эстроген не только способствует образованию жировых отложений (поэтому многие женщины набирают вес во время гормональной терапии), но и заставляет их скапливаться именно вокруг талии. И это ещё не всё: жировые клетки вырабатывают коварный энзим, который... превращает мужской гормон тестостерон в эстроген! Вот так физиология играет с нами злую шутку, и её последствия — обвисшая мускулатура, постоянная усталость и проблемы с либидо. Не говоря уж о повышенном риске диабета и других спутниках ожирения.



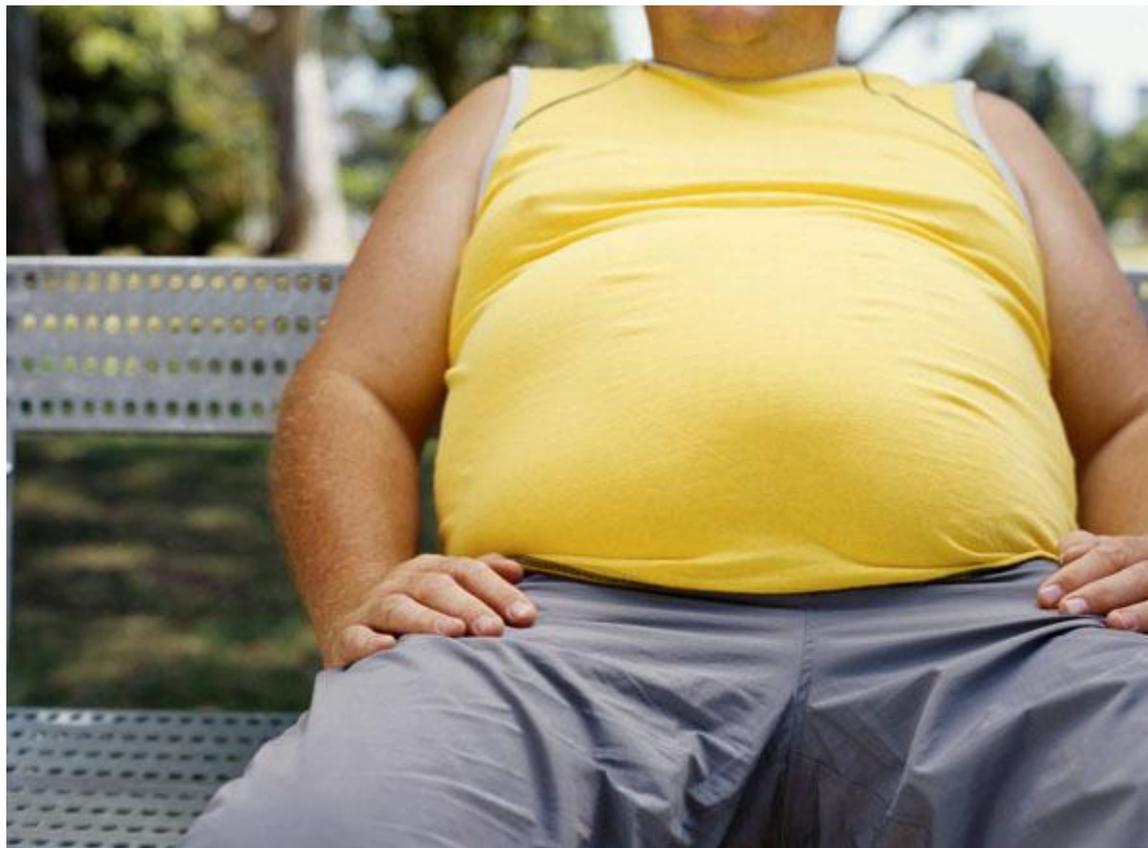
3. Воспалется простата

Нехватка эстрогена в мужском организме давно считается одной из предпосылок рака простаты. Однако его избыток также таит опасность для этого органа. Хотя точный механизм зависимости пока не выявлен, медики полагают, что в больших количествах эстроген способствует увеличению предстательной железы и нарушению её работы. Если железа растёт, она начинает давить на мочевой проток и мочевой пузырь, что и вызывает характерное учащение «позывов» и одновременно трудности с мочеиспусканием.



4. Вырастает... бюст!

Каждая вторая женщина мечтает легко и безболезненно увеличить грудь. Увы, по иронии судьбы такой метод доступен только сильной половине человечества. Из-за гормонального дисбаланса мужчина может запросто обзавестись женскими выпуклостями, потому что жиры начинают откладываться там, где им велит женский гормон эстроген.



5. Слабеет сердце

Польские исследователи выяснили, что сочетание сердечной недостаточности с повышенным уровнем эстрогена, как правило, означает для мужчины раннюю смерть. В среднем, люди с такими симптомами умирают в 2 раза чаще, чем остальные страдающие болезнями сердца. Мужчины с высоким уровнем эстрогена также больше расползены к тромбозу глубоких вен и, соответственно, к инфарктам. Впрочем, те же врачи говорят, что чересчур низкое содержание эстрогена в крови ведёт к таким же последствиям.



**Ну что,
по
пивку?**





Или?...



