Российская Диабетическая Ассоциация (М. Богомолова) уделяла пристальное внимание диетическим рекомендациям при потреблении алкоголя, включая пиво . Специалисты из Университетского колледжа Лондона провели исследования и выяснили, какая доза алкоголя может быть полезной для сердца и сколько алкоголя можно выпивать в неделю, чтобы не нанести вред своему здоровью.

РДА обращает внимание, что в России ограничения по ежедневным порциям алкоголя потребители «пропускают мимо ушей». В своем исследовании английские ученые собрали и изучили данные 48 тысяч пациентов (и мужчин, и женщин), которым за последние 20 лет диагностировали сердечно-сосудистые заболевания. Эксперты также внимательно изучили информацию о том, сколько алкоголя в среднем выпивали эти люди после постановки диагноза.

На основании этих данных выяснилось, что у людей, которые в среднем употребляли 6 граммов алкоголя в день, риск повторного сердечного заболевания по сравнению с непьющими людьми снижался на 50 процентов. А употребление 8 граммов спиртных напитков в день сокращал риск смерти от сердечного приступа, инсульта или стенокардии на 27 процентов.

Исследователи также обнаружили, что более высокое потребление алкоголя (до 62 граммов в день) не было связано с повышенным риском повторного сердечного приступа или смерти по сравнению с отсутствием алкоголя. У тех, кто пил такую дозу и не пил совсем, риск повторных проблем с сердцем был на одинаковом уровне.

Максимальная доза, которую можно выпивать без серьезных последствий для здоровья сердца — 105 граммов алкоголя в неделю, считают ученые. Что соответствует литру

СУХОГО качественного вина в неделю или НЕ БОЛЕЕ чем 142 мл вина в сутки.

При этом эксперты напоминают, что непьющим людям не стоит начинать пить алкоголь, так как это может вызвать другие проблемы со здоровьем, указывает исследование в журнале BMC Medicine
.

Задать вопросы можно на Форуме .