

Российская Диабетическая газета уже много раз публиковала мнения различных учёных о потенциальной
пользе УМЕРЕННОГО потребления красного вина
, положительно сказывающемся на продолжительности жизни.

Клуб «Школа здоровья психофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома» с 1988 г. в оздерживается от рекомендаций
потреблять алкоголь при диабете, так как «… в России в 101% случаев не останавливаются на рекомендованных одноразовых порциях потребления алкоголя…» (М. Богомолов, 1988). Наиболее безопасными Школа им. Эрнесто Рома называет сухие вина, в том числе игристые, предпочтительно красные, содержащие
ресвератрол
в одноразовой порции потребления до 150 мл или (именно «ИЛИ», а не «и/или») крепкий алкоголь в одноразовой порции до 50 мл. НЕ РЕКОМЕНДУЕМ сочетать алкоголь с
кофеинсодержащими продуктами и напитками
. Отнесите чашку кофе к позднему утру 1 января. Красное вино можно
закусывать и рыбой
вопреки распространённому заблуждению. Для людей с диабетом при потреблении алкоголя настоятельно рекомендуем снизить дозу инсулина длительного действия, действующего ночью. Используйте в качестве закуски продукты с низким гликемическим

эффектом
: хлеб, жареный картофель, лапша, рис и иные крупы, шоколад. Пользуйтесь
Таблицей Хлебных Единиц РДА

.

В течении долгого времени считалось, что употребление красного вина в умеренных количествах полезно для организма человека. Это высказывание подкреплялось доводами о том, что люди, выпивающие за ужином по бокалу красного вина, живут намного дольше и реже болеют сердечными заболеваниями чем те, кто не пьет красное вино.

За последние двадцать лет было проведено огромное количество исследований красного вина, в ходе которых в составе напитка был выявлен особый элемент, получивший название ресвератрол. Воздействию ресвераторол подвергались лабораторные мыши, это выявило противовоспалительный эффект вещества, а также его способность оказывать противодействие образованию опухолей. Ресвератрол увеличивает продолжительность жизни многих организмов, к примеру, рыб. Ни у кого не вызывало сомнений, что при попадании в организм человека данное вещество будет оказывать исключительно положительное воздействие.

Сейчас ученые не могут с полной уверенностью говорить об однозначной пользе красного вина для здоровья человека.

Поводом усомниться стало одно из последних исследований, участниками которого стали 783 человека пожилого возраста. Все участники проживали в Италии, в городах, знаменитых своим винным промыслом. Каждый день испытуемые подвергались измерению уровню ресвератрола в организме, данные вносились в единую статистическую базу на протяжении девяти лет.

Спустя девять лет после начала эксперимента 250 его участников умерли, у 174 были диагностированы заболевания сердца, а у 34 человек были обнаружены онкологические образования. Сравнение уровня ресвератрола у всех этих людей не позволили сделать выводы о влиянии данного вещества на продолжительность жизни и подверженность заболеваниям. Выходит, ресвератрол, ранее считавшийся самым полезным компонентом красного вина, вовсе не обладает такими свойствами, как ему приписывали, то есть красное вино не обладает такой пользой, какую ему приписывали. Важно заметить, что в любом красном вине содержится как минимум три с половиной десятка элементов, влияние которых на организм человека все еще остается неизученным.

Вопрос о потреблении пива , в том числе безалкогольного и диабетического требует отдельного обсуждения и более актуален в летнее время. Обращаем внимание на повышение потребление алкоголя
в РФ в последние месяцы.

Ждем вопросы и комментарии на Форуме .

Екатерина Фатерова, инструктор Клуба Школа здоровья им. Эрнесто Рома с 1998 г.