

БЕЗАЛКОГОЛЬНОЕ ПИВО ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК



Пиво — один из самых популярных алкогольных напитков в России. По данным Центра исследований федерального и регионального рынков алкоголя за год средний россиянин выпивает 50 литров этого напитка. К сожалению, пиво является популярным напитком и среди спортсменов, которые не против пропустить бокал после тренировки. О том, насколько вреден алкоголь, знают все. В попытке уклониться от этого факта представители масспорта все чаще прибегают к безалкогольному пиву. Вопреки расхожему мнению о полезности этого напитка для спортсменов, вред его очевиден. Мы решили рассказать, почему нельзя употреблять безалкогольное пиво после тренировок.

Что такое безалкогольное пиво

Безалкогольное пиво — это пиво с низким содержанием алкоголя. **В среднем оно содержит 0,5%** (до 0,5% этилового спирта). В остальном безалкогольное пиво ничем не отличается от обычного. Готовится оно по тому же рецепту — путем сбраживания сусле с дрожжами. А для удаления из него алкоголя используют особые технологии — мембранную фильтрацию, которая позволяет отделить спирт от пива, и быстрое брожение при низких температурах. Поэтому в безалкогольном пиве остаются все составляющие пива обычного, за исключением высокого содержания этилового спирта. Так же как и алкогольный аналог, безалкогольное пиво содержит в своем составе вредные для организма **кобальт**, продукты брожения, среди которых могут быть сивушные масла и кадаверин или «трупный яд».

Действие безалкогольного пива на организм после тренировок

Содержащиеся в пиве [фитоэстрогены](#) приводят к гормональному дисбалансу. После тренировок все системы организма обессилены, им необходимо восстановление. Употребление пива значительно усложняет эти процессы. Содержащийся в безалкогольном пиве кобальт **негативно воздействует на сердечно-сосудистую систему**. После тренировки организм активно вырабатывает гормоны, которые способствуют росту мышечной массы. Содержащиеся в пиве [фитоэстрогены](#) приводят к гормональному дисбалансу. Они понижают вырабатываемый тестостерон, из-за чего положительные результаты от тренировки снижаются. Пиво обладает мочегонным действием, за счет чего из организма вымываются полезные микроэлементы, например, соли калия, так необходимые для сердца. Сивушные масла могут вызывать слепоту, заболевания печени и импотенцию. Именно сивушные масла являются причиной [похмельного синдрома](#). В безалкогольном пиве они находятся в небольшом количестве и сильного похмелья не вызовут. Но эти масла имеют свойство накапливаться в организме.

Выводы

Употребления пива после тренировок может свести на нет все усилия. Лучше заменить безалкогольное пиво стаканом минеральной воды, которая отлично утолит жажду, восполнит потерянные во время тренировки микроэлементы и не нанесет никакого вреда. После тренировки можно выпить белковый коктейль. Благодаря содержащимся в нем аминокислотам, мышцы получают необходимые строительные клетки своего роста. В связи с вымыванием полезных солей калия, натрия и магния во время тренировки, необходимо восполнять их запасы. Для этого после тренировки можно выпивать водно-солевой раствор: на 2 литра воды добавить 120 г сахара и 1 чайную ложку соли. Полезны свежевыжатые соки и молоко – они восполнят запасы витаминов и микроэлементов. Не стоит пить после тренировки сладкие газированные напитки – они не содержат никаких полезных для организма элементов, но могут привести к резкому скачку сахара. Кроме того, избыток глюкозы в крови вызовет очередной приступ жажды. Решить вопрос поможет все та же вода.

Следите за своим здоровьем и не позволяйте своим слабостям мешать вам развиваться физически.

Антиалкогольная горячая линия

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на нее бесплатны из всех регионов России.

Телефон горячей линии Благотворительного фонда реабилитации больных наркоманией «Нарком», оказывающего услуги по профилактике курения, алкоголизма, наркомании, включая просвещение граждан о факторах риска для их здоровья и мотивацию к ведению здорового образа жизни (8-499-250-05-00) с бесплатными консультациями адвоката, психолога, социального работника на сайте Вашего учреждения в разделе «информация для пациента».