

# 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?...**



