

Шеронова Т.С.

*Научный руководитель: ст. преподаватель С.Е. Колонцов
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: sheronova.tatyana@mail.ru*

Влияние алкоголя на мышцы

Алкоголь или алкогольные напитки – это раствор, содержащий этанол. Он способен оказывать действие на ЦНС. Этанол наименее токсичный среди всех видов спиртов. В современном мире выделены как положительные, так и отрицательные действия на организм человека.

Воздействие алкоголя на мышцы – губительно.

Употребление алкоголя в малых количествах (легкое опьянение) сравнивается с пропуском тренажерного занятия. Постоянное употребление приводят к 100% снижению росту мышечной массы.

Влияние алкоголя:

1. Нарушение метаболизма, и как следствие ухудшение процесса жиросжигания. Результат - ожирение. Чем больше выпито алкоголя, тем сильнее лишний жир откладывается в организме. Алкоголь так тяжело перерабатывается организмом, что ни о каком сжигании жира не может быть и речи.

2. Лишние калории. В одном грамме чистого алкоголя содержится 7 калорий, плюс содержащийся сахар и повышенный аппетит как следствие. В некоторых напитках содержатся вещества растительного происхождения, схожие женским гормонам. Результат - женский тип ожирения.

3. Нарушения гормона роста. Выработка снижается до 70%

4. Замедление синтеза белка. Образование новых белков снижается на 20%, а также разрушается уже существующий белок.

5. Нехватка витаминов (кальция, железа, цинка).

6. Обезвоживание. Алкоголь приводит к замедлению всех процессов в организме и повышает ощущение усталости.

7. Снижение выносливости. Результат – снижение уровня гликогена.

8. Возникновение бессонницы.

Для уменьшения воздействия алкоголя на мышцы необходимо закусывать выпитый алкоголь (желательно белковой пищей), употреблять много воды во избежание обезвоживания и не тренироваться ближайшие пару дней [1].

В России были проведены исследования при поддержке Минздрава России об употреблении алкоголя в разных регионах. Данные строились на информации о числе больных алкоголизмом, числом умерших от алкоголизма, объеме продаж алкоголя, правонарушения, совершенные в состоянии опьянения на 100000 населения. Была составлена таблица, в начале – самые благополучные районы, в конце - наиболее проблемные [2].

Немного данных из этой таблицы:

1 место (самый благоприятный район) – Чеченская республика, 12 баллов.

2 место - республика Ингушетия – 15 баллов.

3 место – республика Дагестан – 23 балла.

4 место – г.Москва – 36,5баллов.

5 место- г.Санкт-Петербург – 62, 5 балла.

Владимирская область заняла 56 позицию с 227,5 баллами и вошла во вторую группу рейтинга. Рядом с нашей областью находится республика Бурятия (227 баллов) и Приморский край (229,5 баллов).

Таким образом, алкоголизм в России – очень острая проблема, которая приобрела характер национального бедствия и влияющая на все сферы жизни человека, от социальной и культурной до демографической.

Литература

1. <http://pumping-effect.ru/zdorove>
2. <http://russia-rating.ru/info/9422.html>