

Как алкоголь влияет на мышцы

Эге-гей! Приветствуем Вас в Новом году! Заступаем на трудовую вахту, и первая общая тема к рассмотрению - как алкоголь влияет на мышцы. По прочтении Вы узнаете все об алкоголе: его калорийности, воздействии на основные системы организма человека и рост мышц. В заключении мы выясним, как лучше всего, без значимых последствий, “дринкать”.

Как алкоголь влияет на мышцы?



Итак, расслаживайтесь поудобней, будет интересно и занимательно. Поехали!

Все, что нужно знать об алкоголе ЗОЖ-нику и спортсмену

Вот и закончились новогодние праздники. Для кого-то **9**, а для кого-то все **14** дней вынужденного или долгожданного отпуска. Если Вы скажете, что на протяжении всех этих дней ни разу не прикладывались к алкоголю, то слукавите. Встречать Новый год под бокал клюквенного морса может быть хорошей традицией, но для этого должны быть веские основания: непереносимость алкоголя, какое-то заболевание или обещание, зарок. В остальных случаях отказ от горячительных напитков просто крайность. ЗОЖ не означает “зубы на полку”, пресный рацион и только правильные продукты в рационе. ЗОЖ это образ жизни, который помогает нам чувствовать себя здоровее без физиологических и психологических последствий его следованию. Если все Ваши близкие за столом с шампанским, а Вы пьете минералку (потому что алкоголь это плохо), то это не здоровый образ жизни, это невроз. Поэтому не стоит впадать в крайности: все есть яд и все есть лекарство, и главное - дозировка.

Итак, некоторое количество алкоголя в Вашем меню имеется, пусть даже только по праздникам. Но что мы вообще знаем о нем, почему он такой калорийный и какие последствия “несет” для фигуры? Давайте разбираться.

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Почему алкоголь калорийный

Весьма и весьма интересный вопрос: откуда в алкоголе берутся калории, ведь в нем нет достаточного количества БЖУ. И действительно, прочитав состав любого алкогольного напитка,

Вы не увидите в составе калорийных компонентов. Например, гречка содержит преимущественно углеводы (до 75 гр на 100 гр) и определенный процент белка (до 15 гр на 100гр). Вот и вырисовывается трехзначная калорийность. А теперь давайте посмотрим на состав, указанный, например, на бутылке водки:

Гречка и водка сравнение БЖУК



RU ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ на 100 г продукта, г	
(средние значения): углеводы – 57,1, белки – 12,6, жиры – 3,3; минеральные вещества, мг: К - 380, Р - 298, Mg - 200, Fe - 6,7; витамины, мг: РР - 4,2, В1 - 0,43, В2 - 0,2; энергетическая ценность – 308 ккал 1290 кДж	



ВОДКА КЛАССИЧЕСКАЯ	
Водка «Жаворонки классическая» Состав: вода питьевая исправленная, спирт этиловый ректификованный «Люкс» из пищевого сырья, сахарный сироп, морс спиртованный рибины красной. Пищевая ценность на 100 мл продукта: белки - 0 г, жиры - 0 г, углеводы - 0,2 г	
Условия хранения: температура от - 15 °С до +30°С, относительная влажность воздуха не выше 85%. Крепость 40% об. Содержание вредных для здоровья веществ не превышает норм, установленных ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» и ГОСТ 12712-2013. Энергетическая ценность (калорийность) - 930 кДж (220 ккал) / 100 мл.	
Срок годности не ограничен при соблюдении условий хранения и транспортирования. После вскрытия продукт хранить плотно закупоренным в рекомендуемых условиях.	

Возникает вполне резонный вопрос: откуда в водке 220 ккал на 100 мл, если БЖУ в ней практически по нулям? А дело тут вот в чем. Алкогольные напитки изготавливаются путем сбраживания и перегонки натурального крахмала и сахара. Эти органические соединения происходят из "живого" источника - дрожжей. Кроме того, атомы углерода, кислорода и водорода связаны между собой способами, которые в некоторой степени доступны для разрушения чем-либо в живых организмах.

Если посмотреть на химическую структуру этанола, то мы увидим, что у него есть много углерод-углеродных (С-С) или углерод-водородных (С-Н) связей. Эти связи содержат много «энергии», которую могут использовать организмы. К слову сказать, подобные виды связей наблюдаются в глюкозе - одной из самых чистых форм энергии, которую используют все живые существа. Конечный продукт обмена веществ, углекислый газ, содержит углерод, максимально связанный с кислородом. Это называется «окисленный продукт», что означает, что мы «сожгли» все это ради его энергии.

Конкретные ферменты, которые расщепляют этанол:

1. алкогольдегидрогеназа, превращает этанол в ацетальдегид (уксусный альдегид – токсичное соединение, которое может вызвать симптомы похмелья);
2. ацетальдегиддегидрогеназа затем превращает его в ацетат;
3. ацетат - очень легко используемая молекула. Он может быть включен в ацетил-КоА/ацетил-коэнзим А - важное для обмена веществ соединение, используемое во многих биохимических реакциях. Его главная функция - доставлять атомы углерода с ацетил-группой в цикл трикарбоновых кислот, чтобы те были окислены с выделением энергии. Ацетил-КоА является прямым продуктом расщепления метаболизма сахара. Это дает энергию, которую мы можем использовать (калории).

Загадка калорийности крепкого алкоголя в том, что мы пьем высококонцентрированный раствор 40% спирта.

Примечание:

100 мл чистого спирта содержит до 700 ккал (1 мл = 7 ккал). Второе значение по "выдаче" энергии на 1 гр после жиров (1 гр=9 ккал).

Наименее калорийным (на 100 мл продукта) и массово-доступным видом алкоголя является пиво. В нем до 50 ккал на 100 мл. Вот как выглядит сводная таблица калорийности алкогольных напитков:

КОКТЕЙЛИ		
Название	Порция, в мл	Калории
Мохито	230	214
Маргарита	90	196
Дайкири	90	217
Кровавая Мери	210	165
Виски с колой	125	110
Горячий коктейль Irish Coffee	150	210
Лонг Айленд	320	335
Космополитен	100	150
Пина Колада	170	380
Отвертка	200	180
Куба Либра	210	180
Кампари Орандж	200	185
Ром с колой	300	115
Текила Санрайс	210	190
Б 52	45	140
Мартини Орандж	200	140
Джин Тоник	200	135

КРЕПКИЙ АЛКОГОЛЬ		
Название	Порция, в мл	Калории
Водка	50	112
Коньяк	50	112
Виски (40 градусов)	50	115
Виски (50 градусов)	50	147
Бренди	50	110
Ром	50	110
Бежеровка	50	150
Шнапс	50	100
Джин	50	132
Самбука	50	130
Саке	50	67
Текила	50	85
Кальвадос	50	163
Портвейн	50	83
Абсент	35	167
Мартини Bianco	100	145
Мартини Rosso	100	138
Красное вино	175	120
Белое вино	175	124
Розовое вино	175	130
Шампанское	175	133

ПИВО		
Название	Порция, в мл	Калории
Темное пиво	500	220
Светлое пиво	500	170

Казалось бы, если пиво - “диетический продукт”, то почему с него набирают вес? Одной из причин является объем его потребления. “Всосать полтарашку” для среднестатистического мужчины - плевое дело. Давайте посчитаем приход калорий от употребления напитка в такой таре:

Калорийность **1,5 л** пива (крепость до **6%**) = **1500 мл** x **40-50 ккал** = до **750 ккал**

Чем крепче пиво, тем больше будет его калорийность. Например, для пива "Балтика 9" (содержание алкоголя не менее **8% об.**) она будет составлять **60 ккал**.

Теперь давайте узнаем, почему калории из алкоголя называют пустыми. Все очень просто: калории из них не имеют никакой пищевой ценности (БЖ – по нулям, углеводы до **5 гр**). Большинство алкогольных напитков содержат следы витаминов и минералов, но это именно следы, т.е. мизерное количество, которое никак не влияет на наши уровни микронутриентов.

Также следует иметь в виду, что человеческий организм - умная система, и что попало он в себе не хранит. Другими словами, наше тело может хранить питательные вещества, витамины, но не пустые калории из алкоголя. Наши системы хотят избавиться от всего того, что было залито в них на праздниках, это имеет приоритетное значение. Все остальные процессы, которые должны происходить (включая поглощение питательных веществ и сжигание жира), идут лесом, т.е. прерываются.

В среднем на вывод алкоголя из организма требуется следующее количество времени:



Вывод: организм человека берет энергию, как из БЖУ, так и спиртов, переваривая их, как обычные углеводы. Пустые калории из алкоголя дают человеку энергетику (выпившие люди

активнее обычных), но они не способны выступать пластичными материалами для организма, заставляя получать необходимую энергию извне (закуска). Также алкоголь не откладывается в жир как самостоятельная единица, однако постоянное его циркулирование в организме позволяет перейти на более доступный и бесполезный в плане накопления на будущее источник энергии, оставляя запасы на потом. Таким образом формируется “пивной” (это общее название для увеличения талии от любого алкоголя, не только пива) живот.

Идем далее и поговорим про...

Как алкоголь влияет на наше тело, и если пить, то сколько в “граммах”

Алкоголь - практически всегда эйфория, причем краткосрочная. Также он может усыплять организм, поэтому нередко людей клонит ко сну. Влияние алкоголя на организм проявляется по-разному, все зависит от дозировки. При небольшой он распадается на конечные продукты, которые, спустя некоторое время, выводятся выделительной системой. Однако если дозировка больше, чем может обработать ваша печень, Вы начинаете пьянеть. Это повышает уровень алкоголя в крови и вызывает дальнейшие утренние последствия: похмелье, ломота в теле, тяжелая голова, обезвоживание и т.п.

Концентрация алкоголя в крови (Blood alcohol concentration, ВАС) - мера количества алкоголя в крови, которая показывает, насколько человек приближен к состоянию алкогольного опьянения. Например, ВАС **0,1%** составляет одну часть алкоголя на **1000** частей крови.

Существуют следующие стандарты по рекомендуемому (с минимальными последствиями для организма) количеству потребления алкоголя (в унциях, **1 oz = 30 мл**):

- **12-15** унций (1 бутылка **0,5 л**) **5%** пива;
- **8** унций **7%** ликера;
- **5** унций **12%** вина;
- **1,5 (50 мл)** унции крепкого алкоголя **40%**.

Печень обрабатывает около одной порции (рекомендованные значения выше) алкоголя в час. При употреблении алкоголя в большом количестве ваш ВАС будет расти до тех пор, пока вы не испытаете следующие побочные эффекты:

- замедление рефлексов;
- раздвоение, двойное зрение;
- подташнивание;
- потеря физической координации;
- изменение сердцебиения, дыхания.

Указанные эффекты начинаются при разных ВАС. Чем больше алкоголя выпито, тем серьезнее будут последствия.

Теперь давайте сравним свои ощущения после приема алкоголя за новогодним столом и соотнесем их со степенью своего опьянения.

Уровень концентрации алкоголя в крови принято классифицировать по следующим значениям:

1. **0,02%**. Это самый низкий уровень интоксикации с некоторым измеримым воздействием на мозг и тело. Вы чувствуете себя расслабленными, настроение улучшается, становится немного теплее. В целом Вам хорошо и спокойно;
2. **0,05%**. На этом уровне ВАС Ваше поведение становится более эмоциональным. Вы можете говорить громче и больше жестикулировать. Вы также можете начать терять контроль над

маленькими мышцами, например, способность фокусировать глаза, так что зрение станет размытым. Мысли путаются, координация снижена. Слежение за объектами визуально становится более сложным, Ваша способность реагировать на чрезвычайные ситуации будет снижена. Начинаются проблемы с концентрацией и координацией;

3. **0,08%**. Координация сильно снижена. Чувство равновесия, речь, время реакции и даже слух ухудшаются. Стоять неподвижно, фокусироваться на объектах, избегать препятствий также гораздо сложнее. Сознание, самоконтроль, концентрация и память нарушены.
4. **0,1%**. Вы достаточно пьяны. Время реакции и контроль будут сокращены, речь будет невнятной. Вам сложно будет пройти несколько шагов;
5. далее идут значения через **0,05%** и до **0,4**. Последнее состояние может привести к коме или внезапной смерти.

Вывод: употребление двух или более порций алкоголя в час приведет к опьянению, а продолжение приведет к повышению уровня ВАС. Когда Вы прекращаете пить, это не означает, что ваше тело одновременно перестает употреблять алкоголь. Пищеварение длится дольше, чем употребление напитка. Поэтому подождите **1-2** часа для усвоения каждой последующей порции. Если Вы хотите расслабиться и получить от алкоголя только “позитивные” эффекты, то следите за уровнем ВАС, т.е. не превышайте рекомендованных дозировок (в унциях) по напиткам.

Следующий к рассмотрению вопрос это...

Как алкоголь влияет на мужчин и женщин

Есть научные данные, исследования, статистика, а есть реальная жизнь. И хотя в большинстве своем мужчины более стойкие к алкоголю, среди дам могут также быть крепкие орешки – те особы, которые легко перепьют мужчин.

Если же отойти от исключений и обратиться к физиологии, то следует иметь ввиду следующее:

- мужчины, как правило, имеют больше мышечной ткани, чем женщины. В мышцах больше воды, чем в жире, поэтому у человека с большей мышечной массой алкоголь будет больше разбавляться;
- считается, что у женщин меньше фермента алкогольдегидрогеназы, который расщепляет алкоголь, поэтому они легче пьянеют;
- женщины менее стрессоустойчивы, чем мужчины. Когда возникает нервное состояние, организм получает приток различных гормонов, включая [гормон стресса кортизол](#). Это может увеличить метаболизм алкоголя в печени, и человек быстрее пьянеет;
- алкоголь обычно быстрее перерабатывается более взрослыми людьми. Это связывают с тем, что у них больше опыта в потреблении алкоголя, организм имеет больше ключевых энзимов, которые расщепляют алкоголь в печени. Другими словами, у возрастных людей повышенная толерантность к алкоголю, потому что печень приспособилась справляться с ним.

Что касается мозга, то тут влияние на него алкоголя для обоих полов условно одинаково. В частности, он воздействует на нейротрансмиттеры, химические вещества в мозге, которые передают сообщения в другие части тела и говорят ему, что делать. Алкоголь заставляет их становиться слабее. Есть один ключевой нейротрансмиттер, называемый Габа (гамма-аминобутириновая кислота). Когда Вы пьете алкоголь, вы увеличиваете количество Габа, это замедляет работу клеток мозга (уменьшается количество сетей мозга, передающих сигналы), ухудшает координацию, замедляет реакцию.

Примечание:

Любая дозировка алкоголя вызывает увеличение количества Габа, поэтому садиться в этот день за руль нужно только на место пассажира.

В общем и целом алкоголь оказывает на организм следующие эффекты (кликабельно):

ЧТО С НАМИ ДЕЛАЕТ АЛКОГОЛЬ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Алкоголь – нейротоксический яд

Алкогольное опьянение = острая интоксикация

Алкоголизм = **патологическое** пристрастие к употреблению алкогольных напитков с формированием сначала психической, а затем и физической зависимости.

ВОЗДЕЙСТВИЕ

Алкоголь поражает в первую очередь головной мозг и другие отделы нервной системы. Длительное злоупотребление спиртным негативно сказывается на всем организме.

Хроническая интоксикация приводит к поражению различных корковых центров мозга и постепенной деградации личности.

ПОСЛЕДСТВИЯ (алкоголь)

1 ПЕЧЕНЬ

- Развивается **токсический гепатит**
- Клетки печени погибают и замещаются соединительной тканью. Это приводит к циррозу
- Печень перестает выполнять свои функции - обезвреживание «отходов» жизнедеятельности

2 СЕРДЦЕ

- Нарушение ритма сердечных сокращений.** Развитие различных аритмий, вплоть до тяжелых форм
- Повреждение сердечной мышцы.** Клетки миокарда замещаются соединительной тканью. Стенки сердца истончаются и растягиваются
- Хроническая сердечная недостаточность,** ишемическая болезнь сердца, инфаркт

3 ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

- Острый панкреонекроз** может развиваться при остром отравлении алкоголем. Часто сопровождается перитонитом и очень плохо лечится
- Хронический панкреатит** развивается при длительном злоупотреблении алкоголем. Ткани поджелудочной железы перерождаются

4 КРОВЬ

- Возникает **дефицит** важнейших витаминов и микроэлементов
- Нехватка фолиевой кислоты и железа приводит к развитию **анемии**

5 СОСУДЫ

- Атеросклероз** – сужение просвета коронарных артерий. Алкоголь – один из основных факторов риска развития атеросклероза
- Повышенное артериальное давление,** особенно в момент выхода из запоя
- Гипертонические кризы** могут привести к развитию инсульта

РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА

МУЖЧИНЫ:

- Изменяется структура мужских половых желез (яичек)
- Снижается производство мужского полового гормона – тестостерона
- Пронсходит процесс феминизации внешнего вида алкоголика

ЖЕНЩИНЫ

- Климакс наступает на 10-15 лет раньше
- Яичники подвергаются жировому перерождению и яйцеклетки в них перестают созревать
- Гормональный дисбаланс приводит к вирилизации - появлению мужских черт во внешнем облике

Алкоголь раз и навсегда встраивается в обмен веществ. В этот момент возникает физическая зависимость, с формированием абстинентного синдрома.

Человек, зависимый от алкоголя, может вернуться к полноценной жизни только при полном отказе от употребления спиртного.

АЛКОГОЛЬ И БЕРЕМЕННОСТЬ

Безопасное количество спиртного, которое будущая мать может употребить во время беременности равно нулю.

Любое количество алкоголя проникает через плаценту, поражая прежде всего головной мозг и нервную систему будущего ребенка.

Употребление спиртного на ранних сроках чревато возникновением генетических дефектов и врожденных уродств.

«Алкогольный синдром плода» - целый ряд расстройств у детей, чьи матери не отказывались от алкоголя во время беременности

Большая Советская Энциклопедия (БСЭ)
«Алкоголь относится к наркотическим ядам»

Идем далее.

Как алкоголь влияет на мышцы (и не только)

Физически активных людей, которые тренируются на постоянной основе, волнует, как алкоголь влияет на мышцы, каков масштаб последствий его приема.

В интернете существует много противоречивой информации в отношении этого вопроса. Если кратко, то вся она сводится к тому, что (условно) бутылка пива раз в месяц или посиделки с друзьями в кафе за бокалом вина сведет на нет все Ваши положительные результаты. Другими словами, алкоголь нужно исключить от слова совсем, ввести для себя “сухой закон”, и только тогда можно рассчитывать на качественное улучшение телосложения.

Спрашивается, зачем нам такой образ жизни? Сладкое нельзя, алкоголь нельзя... Давайте разбираться с этим вопросом и сначала обратимся к исследованиям.

№1. Алкоголь и сжигание жира

Алкоголь снижает метаболизм и способность сжигать жир. Отчасти это связано с тем, что наш организм по-другому реагирует на алкоголь, нежели когда мы едим реальную пищу. Он воспринимает алкоголь как токсин, а не как питательное вещество, поэтому мы не можем хранить алкогольные калории так же, как пищевые калории. Вместо этого наш метаболизм смещается от

сжигания хранимых пищевых калорий к удалению токсичных отходов. Первичные токсичные химические вещества, производимые из спирта, называются ацетальдегидом и ацетатом.

Наше тело временно использует нежелательные побочные продукты в качестве топлива, чтобы избавиться от токсинов. Это замедляет естественный обмен веществ. Согласно исследованию (*Journal of Clinical Investigation*) алкоголь заменяет жир на топливо и вносит много калорий в нашу ежедневную потребность. Таким образом, пока мы наслаждаемся алкоголем, наш метаболизм находится на паузе для сжигания жиров.

В свою очередь исследования, опубликованные в *International Journal of Obesity* показали, что умеренное употребление алкоголя может быть полезным для нашего здоровья. В частности, пожилые женщины, которые иногда позволяли себе алкоголь, показали меньшую прибавку в весе, чем женщины, которые полностью его исключили.

№2. Алкоголь и гормоны

В статье, опубликованной в журнале *Nutrition and Metabolism*, указано, что высокое потребление алкоголя (1,5 г/кг или средняя доза 120 г) снижает на 23% уровень тестостерона у мужчин и увеличивает его общий уровень (исследования *Journal Pharmacol Exp Ther.* 1990) у женщин. Другие исследования показывают, что высокое потребление алкоголя стимулирует превращение тестостерона в эстроген. Растения, используемые для производства алкогольных напитков, содержат фитоэстрогены, которые могут влиять на мужской половой гормон. Похоже, прием алкоголя на постоянной основе повышает активность фермента ароматазы. Этот фермент отвечает за превращение [тестостерона](#) в эстроген.

Означает ли это, что мужчины не должны употреблять алкоголь совсем, чтобы сохранить свою мужественность? Исследования показывают, что проблемы со здоровьем вызывает именно чрезмерное потребление алкоголя. А периодическое и в умеренных количествах не оказывает вредного влияния на организм мужчины (в частности, его репродуктивную функцию).

Примечание:

[Гормон роста](#) помогает в синтезе белка. Максимальное выделение соматотропина в организме человека происходит во время сна. Потребление алкоголя в вечерние часы подавляет выброс гормона роста во время сна.

№3. Алкоголь и рост мышц

Употребление алкоголя негативно влияет на синтез мышечного белка (MPS). В частности, в исследовании (Louise M. Burke et al., *Journal of Applied Physiology*, 2003) прием порции алкоголя сразу после тренировки совместно с белком снижал MPS на 24%, а с углеводами на 37%.

С другой стороны, на основании данных, опубликованных в *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* в 2001 другие исследователи пришли к выводу, что если и пить алкоголь, то спустя 48 часов после тренировки. Другими словами, если Вы потренировались в пятницу, то в воскресенье можно позволить себе порцию алкоголя. Так он окажет наименьшее влияние на снижение MPS.

Что касается более свежих исследований, то одними из последних (за 2017 год) являются данные, опубликованные в *Journal Strength Cond Res* (31(1): 54– 61, 2017, Duplanty AA, Budnar RG, etc.). В исследовании принимали участие 10 мужчин и 9 женщин, которые выполняли [приседания в тренажере Смита](#) по схеме 6x10 (2 минуты отдыха). Через 10 минут после тренировки субъекты употребляли алкоголь (водку) или напиток плацебо. Биопсия мышц квадрицепса (латеральная головка) была взята перед тренировкой, через 3 часа после тренировки и через 5 часов после

тренировки. Вот какие данные были получены: прием алкоголя не оказал существенного влияния на синтез белка и гипертрофию у женщин, чего нельзя сказать о мужчинах. Также исследовали пришли к выводу, что тренироваться и потом пить лучше, чем пропускать тренировки и просто пить.

Другие исследователи пришли к выводу, что потребление белка молочной сыворотки ограничивало пагубные последствия потребления алкоголя.

Общий вывод: если Вы воздерживаетесь от алкоголя, это является лучшим выбором для роста мышц. Но если Вы собираетесь выпить (например, днем), то, проведите тренировку и “закусите” на ней [протеиновым коктейлем](#).

Ну, и в заключении (о, как! Не прошло и **2500** слов и уже заключение :)) самое интересное...

Как пить алкоголь без последствий для ухудшения здоровья и качества телосложения: ТОП-15 советов

Следующие советы помогут Вам (да простят нас наши читатели - абсолютные трезвенники) вписать алкоголь в свой здоровый образ жизни. Не нужно полностью от него отказываться, если нет на то медицинских оснований. Нужно просто вооружиться следующими советами:

1. в день намечающейся выпивки сократите количество полезных жиров в своем рационе до минимума;
2. тренировка с похмелья (особенно бег) будет предпочтительней, чем до употребления алкоголя;
3. если выпиваете, то не пропускайте тренировку: утром выпивка – вечером тренировка или вечером выпивка, утром тренировка;
4. если выпиваете, то не пропускайте тренировку и пейте на ней протеиновый коктейль;
5. после вечерней выпивки примите спортивные добавки: с N-ацетилцистеин (НАС, 500–600 мг) на ночь и аминокислоту лейцин на следующий день ;
6. не закусывайте алкоголь жирной, соленой, углеводистой пищей (например, вместо чипсов к пиву возьмите слабосоленые кальмары);
7. растяните удовольствие: потребляйте напиток не быстро;
8. “пре-дринк”-питание. Перед приемом алкоголя нужно провести несколько плотных приемов пищи: белок + клетчатка + углеводы (например, гречка с мясом и салатом) и только потом “подходить” к алкоголю;
9. отдавайте предпочтение низкокалорийному алкоголю: красные, белые вина, шампанское средней (выпуск газов) газированности. Коктейли: мохито, космополитен;
10. золотое правило 1: чем чаще Вы пьете (пили ранее до перехода на ЗОЖ), тем лучше печень перерабатывает алкоголь. Модерируйте свою разовую порцию, исходя из этого правила;
11. золотое правило 2: алкоголь не решает Ваши проблемы и не избавляет от неприятных воспоминаний, поэтому не ищите ответы на дне бутылки;
12. не обязательно ждать праздников или какого-то события, чтобы выпить. Если есть желание расслабиться в будний день, осуществите его, но в небольшой дозировке (например, бокал вина за ужином);
13. если Вы начинающий “тренажерщик”, то первые полгода следует сократить потребление алкоголя до минимума (условно 0,5 л пива раз в три месяца). С наработкой стажа Вы можете несколько увеличить дозу и крепость потребляемого алкоголя;
14. после завершения вечеринки перед сном выпейте 1,5-2 стакана кипяченой воды и только затем ложитесь спать;
15. на утро после ~~ночной~~ вечеринки выпейте 2 стакана апельсинового сока (без искусственного сахара) и проведите легкий прием пищи, богатый жирами, белком и клетчаткой (например, красная рыба на пару со спаржей или брокколи).

Следуйте этим советам, и алкоголь окажет на Ваши формы ~~благоприятные~~ минимальные негативные последствия. Собственно, это была последняя содержательная информация. Давайте подытожим сказанное.

Послесловие

Первая общая заметка **2019** и какая! **3000** слов! И все это на тему того, как алкоголь влияет на мышцы. Мы убедились, что ЗОЖ-ники также могут встроить алкоголь в свой образ жизни, и делать это не пойми как и чего-то стесняясь, а по инструкции и во всеуслышание :). Ваше здоровье, господа трудящиеся!