

## В вине ли истина?

Всем известна фраза «Истина - в вине». Действительно, под действием алкоголя становишься более общительным, не заметишь, как поделишься самым затаённым, а там и суть проблемы, глядишь, всплывёт, а там и выход.

На самом деле полная фраза писателя-энциклопедиста Плиния Старшего, жившего в 1 веке нашей эры, звучит так: «In vino veritas multum mergitur», то есть «истина в вине не раз тонула».

Приём алкогольных напитков прочно вошёл в наш быт, традиционно все праздники сопровождаются звоном бокалов, а это и приятно и красиво.

Кроме того, учёными доказаны отдельные полезные действия виноградных вин на печень, когда нормализуется липидный обмен. Вино помогает растворять атеросклеротические бляшки, препятствует сужению артерий во время стресса, усиливая кровообращение, предотвращает образование целлюлита. Содержащие в вине полифенолы способствуют укреплению стенок сосудов глаза. Четверть стакана сухого вина, разбавленного водой, способствуют нормальному физиологическому сну. Вино благотворно влияет на пищеварение и обмен веществ, обладает желчегонным эффектом.

Многие полезные качества вин учёные объясняют содержанием в них полифенола **ресвератрол**. Самое высокое его содержание обнаружено в красных винах, основа которых полностью вызревший с толстой кожурой виноград. Это французские Каберне, Совиньон, Мерло и Пино Нуар, чилийские и итальянские вина.

Вместе с тем, указанные свойства вин совершенно не распространяются на пиво и крепкие спиртные напитки.

Кроме того, алкоголь в любых количествах противопоказан детям и беременным. Вино неприемлемо при нефрите, язве желудка, циррозе печени. Самое главное правило при употреблении вина – знать меру. Для женщин не более 300г сухого вина, для мужчин не более 450г во время приёма пищи. Причём 2-3 дня в неделю должны быть абсолютно трезвыми. При передозировке все целебные качества превращаются во вредные.

Частый неумеренный приём алкоголя приводит к возникновению зависимости. В алкоголизме затонули не только жизни многих людей, были загублены судьбы их семей, детей. Алкоголь убивает рассудок. Нельзя забывать, что нет такой дозы алкоголя, которая была бы безвредна для мозга.

Чтобы не затонула истина важно быть культурным в потреблении спиртных напитков человеком.