

Что алкоголь делает с вашим обменом веществ за 30 минут после бокала:

1. Резкий скачок инсулина и сахара

Алкоголь — это быстрый углевод, который моментально повышает глюкозу в крови. В ответ поджелудочная выбрасывает ударную дозу инсулина. Но через час сахар резко падает — вы чувствуете голод и тянетесь к еде. Так формируется инсулинорезистентность — преддиабетное состояние. Для диабетиков это вообще опасно: спирт может вызвать гипогликемию, которая не всегда заметна.

2. Жир откладывается «про запас»

Организм воспринимает этанол как токсин и бросает все силы на его переработку. В это время сжигание жира полностью блокируется. Всё съеденное под алкоголь идёт прямым в жировые депо — особенно в область живота (висцеральный жир). Именно он повышает риски инфаркта и диабета.

3. Гормональный хаос

- Тестостерон у мужчин падает уже после 2–3 порций регулярно — снижается либидо, нарастает жир по женскому типу.
- Эстроген у женщин может повышаться, нарушая цикл и увеличивая риск рака молочной железы.
- Кортизол (гормон стресса) растёт, провоцируя хроническое воспаление и набор веса в талии.
- Щитовидная железа страдает: алкоголь угнетает выработку Т3 и Т4, замедляя основной обмен. Вы едите меньше, а толстеете — знакомо?

4. Обезвоживание и ложный голод

Алкоголь выводит воду и электролиты. Это путает центры голода и жажды в мозге — вам кажется, что вы голодны, хотя на самом деле организму нужна вода. Переедание обеспечено.

Вы удивитесь, как изменится ваше самочувствие через месяц без спиртного: уйдёт отёчность, появится энергия, нормализуется давление, улучшится сон и настроение.

