

ДОКТОР ТОМАС СТУТТАФОРД

АЛКОГОЛЬ



БЕСЕДЫ ВРАЧА

A photograph of a wine bottle, a bunch of dark grapes, and a corkscrew on a wooden surface. The bottle is dark with a white label and a black cap. The grapes are dark and clustered. The corkscrew has a wooden handle and a metal spiral. The background is a light-colored wooden surface.

РУКОВОДСТВО
РАЗУМНОГО
ЛЮБИТЕЛЯ
ВЫПИТЬ

Томас Стуттафорд

**Алкоголь – беседы врача.
Руководство разумного
любителя выпить**

«И-трейд»

2017

УДК 336.7+658.14
ББК 65.262+65.268.6

Стуттафорд Т.

Алкоголь – беседы врача. Руководство разумного любителя выпить / Т. Стуттафорд — «И-трейд», 2017

ISBN 978-5-9791-0349-5

Доктор Стуттафорд интересовался алкоголем (и как доктор и как потребитель) еще со времени своей службы в армии и учебы в университете. Его убеждение, что умеренное потребление алкоголя полезно, не ослабело и во время его наблюдений за пациентами, страдающими зависимостью от алкоголя или наркотиков. Целью этой книги является обоснование его мнения о том, что два-три ежедневных стаканчика так же полезны для сохранения здоровья и избегания посещений докторов, как и свежие фрукты. Доктор Стуттафорд обосновывает мнение, что широко принятые ранее ограничения по поводу употребления алкоголя чересчур строги и то, что считалось избыточным некоторое время назад, сегодня может рассматриваться как вполне умеренное. Однако, кроме этого книга предупреждает и описывает ужасные эффекты алкоголя, который разрушает тела и разум неумеренно пьющих людей. Предназначена для широкого круга читателей интересующихся проблемами своего здоровья и влиянием на него различных алкогольных напитков.

УДК 336.7+658.14
ББК 65.262+65.268.6

ISBN 978-5-9791-0349-5

© Стуттафорд Т., 2017

© И-трейд, 2017

Содержание

Благодарности	7
Введение	8
Беседа 1. Краткая история алкоголя	22
Беседа 2. Антиоксиданты и флавоноиды	29
Беседа 3. Сердце	38
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Томас Стуттафорд
Алкоголь – беседы врача. Руководство
разумного любителя выпить

© ООО «И-трейд» 2017

* * *

Благодарности

Автор хотел бы поблагодарить семью, друзей, коллег и пациентов, которые способствовали, сознательно или бессознательно, созданию этой книги.

Моей жене, которая самоотверженно поддерживала меня и терпеливо переносила мою поглощенность книгой. Особая благодарность – моему сыну Томасу, который подобрал интересные факты в малоизвестных библиотеках Парижа и всем трем моим сыновьям за их советы относительно книги и за то, что они разделяли мою уверенность в пользе красного вина для детей задолго до того, как это, однажды, стало общепризнанным медицинским мнением.

Джулиану Джеффсу, выдающемуся адвокату, жизнелюбу и эксперту по вину, за его терпение, понимание и неослабевающий интерес к этой книге независимо от сроков ее вызревания. Благодарю также Белинду Мэтьюз из издательства «Faber и Faber», чей опыт, успокаивающее присутствие и терпимость превратили написание книги в удовольствие.

Моим медицинским коллегам, которые в течение пятнадцати лет моей работы в Times великодушно не жалели своего времени, объясняя какой-нибудь интересный, но сложный клинический случай. Их советы и свободный обмен мнениями помогли родиться этой книге.

Доктору Уильяму Франкланду, который любезно проинформировал меня об алкоголе и аллергии, чьи знания по этим и родственным предметам помогали мне не только в написании моего труда, но также и в лечении моих пациентов.

Медицинскому совету SBA, который предоставил неоценимый источник информации и статистики, необходимых для доказательства некоторых из наиболее спорных моих утверждений.

Медицинскому Совету по Алкоголизму и Отделу Медицинского Образования за их помощь и советы, а также за использование их диаграмм и таблиц.

Особая благодарность – Аннабель Андерсон. Ее помощь в сопоставлении материалов исследования и ее энтузиазм послужили фундаментом для завершения проекта.

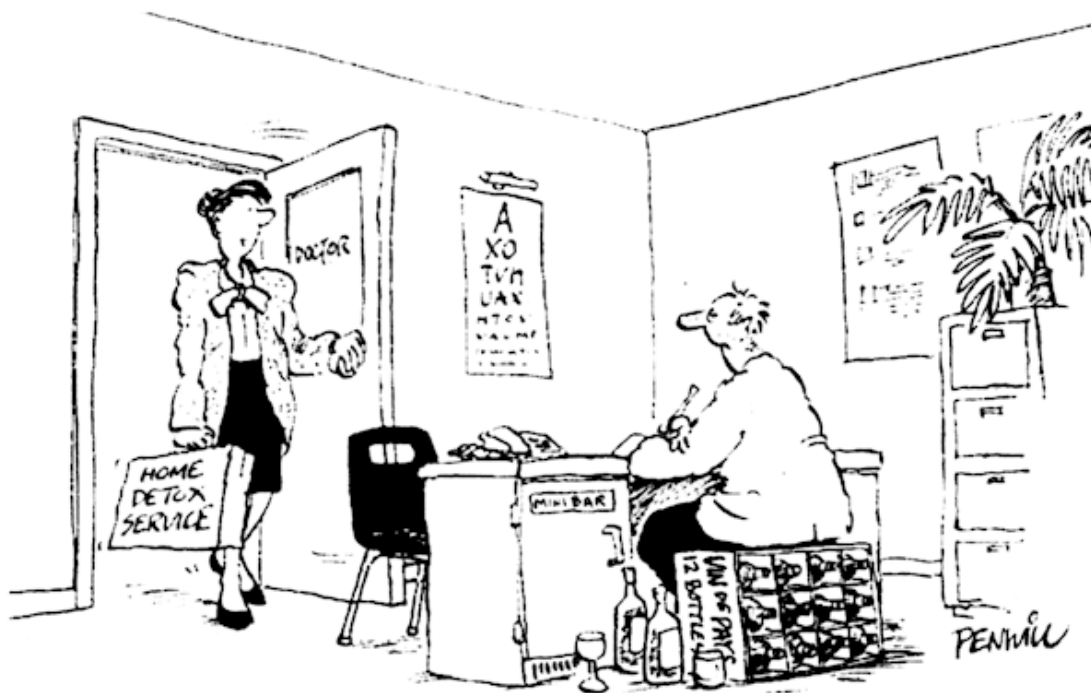
Всем умеренно пьющим!

Введение

Взгляды врачей на алкоголь формировались в течение тридцати лет, с 1960 года по 1990 год и достигли высшей точки, когда официальная медицина одобряла почти полное воздержание. В те годы прием алкоголя (даже в умеренных количествах) осуждался светилами медицины. Медики чаще других видят отрицательные последствия злоупотребления выпивкой и это, разумеется, влияет на их взгляды. Многие из них решили, что единственный способ предотвратить алкоголизм состоит в том, чтобы каждый воздерживался от выпивки. Однако исследования свойств алкоголя и его влияния на организм, в конце концов изменили мнение медицины и в наше время большинство докторов осознают, что при обычных обстоятельствах алкоголь в умеренных количествах не только не сокращает жизнь, но продлевает и улучшает ее.

Но даже теперь, несмотря на доказанную ценность алкоголя в умеренных количествах, его редко рекомендуют пациенту. Отрицательное отношение к алкоголю создавало неудобства и заставляло многих пациентов в беседе с врачом скрывать свои истинные привычки относительно употребления алкоголя. Есть такой интересный парадокс: количество потребляемого алкоголя (на одного человека) в Британии за последние тридцать лет почти удвоилось, а количество пьющих пациентов, признавшихся в этом пристрастии доктору на приеме, резко упало.

Мнение, которое раньше господствовало в медицине иллюстрируется поведением одного известного профессора Лондонской клиники. Профессор был настолько обходительным и знающим, что в результате многие из пациентов, покидая клинику, дарили ему бутылку. Принимая подарок, доктор осторожно благодарил пациента за добрые намерения, а потом подводил его к ближайшему сливному отверстию и, к ужасу младшего медперсонала, опорожнял бутылку. Пока содержимое вытекало, профессор приговаривал: «Это самое подходящее место для всех спиртных напитков».



«Вы хотели видеть меня, доктор» (надпись на портфеле «Служба детоксикации на дому»)

Часто наблюдается, однако, что в отношении выпивки многие доктора в последние несколько лет с трудом следуют тем советам, которые они дают своим пациентам. Частенько рассказывают о больничных вечеринках, где пьют не один только апельсиновый сок, а во многих медицинских журналах откровенно призывные рекламные проспекты вин перемешаны с рекламой самых последних лекарств.

Мода циклична и в медицине, поэтому советы моих отца и деда снова актуальны. И мне приятно сознавать, что моя защита умеренного употребления алкоголя вытекает из рекомендации моего дедушки, который начал практиковать медицину в эпоху королевы Виктории. Отучившись в Кембридже в 1880-х, он имел собственную практику в Норфолке десятью годами позже. Мой отец также учился в Кембридже и продолжал работать в медицине, хотя и с перерывами, до начала 1950-х.

Он бы никогда не осудил умеренное употребление алкоголя; фактически он рекомендовал это, несмотря на то, что не одобрял пьянства. Уже в подростковом возрасте нам всегда давали пиво во время завтрака и я все еще помню, какую гордость я испытал, когда отец впервые предложил мне разделить с ним его обычный стаканчик виски на ночь.

Цель этой книги – дать объяснения моего деда, что два или три стаканчика спиртного ежедневно являются таким же эффективным средством избежать докторов, как и пресловутое яблоко из пословицы («кто яблоко в день съедает, у того докторов не бывает»). Книга эта напомнит, как доктора Викторианской эпохи, полностью осознавая опасность слишком большого количества алкоголя, так же стремились предупреждать своих пациентов об этой опасности, как и их преемники сегодня. Об ужасных последствиях спиртного, разрушающего тело и мозг алкоголика, пишут часто, но успокаивает тот факт, что врачебное мнение многолетней давности о том, кого считать алкоголиком, сегодня кажется преувеличенным, а резкая критика питья – чересчур мрачной.

Часто и видимая польза для сердечно-сосудистой системы и некоторый вред, хорошо документированы: большое количество научных работ подтверждает концепцию, что алкоголь в умеренных количествах обеспечивает в определенной степени защиту сердца и артерий у большинства людей.

Реже освещались другие положительные результаты действия алкоголя, которые накапливаются у людей, умеренно его употребляющих. Некоторые люди понимают, что те, кто употребляет алкоголь умеренно, меньше подвержены развитию у них инсулинонезависимого диабета; что, хотя избыточное потребление алкоголя увеличивает вероятность развития некоторых раковых заболеваний, употребление алкоголя от случая к случаю снижает заболеваемость другими видами; и что общая смертность от различных болезней у умеренно пьющих меньше. Этот последний аргумент имеет силу, даже если из списка исключить преимущества такого питья для сердечно-сосудистой системы.

Польза для сердца и артерий наиболее заметна у тех, кто регулярно пьет красное вино, но и другие виды алкоголя, если ими не злоупотреблять, хорошо влияют на здоровье. Эффективность вин зависит от сорта винограда, почвы, климата и способа изготовления вина.

Вплоть до второй половины 20-го столетия алкоголь в небольших количествах признавали полезным и доктор считал своим долгом обсудить с пациентом не только количество, но также и тип выпивки. Дневники, написанные британским послом во Франции в 1909 году, когда король Эдуард VII опасно заболел в Биаррице иллюстрируют подход Эдуарда к использованию алкоголя в лекарствах. Сэр Джеймс Рейд, королевский врач и истинный шотландец, прописал «некий хороший, легкий белый рейнвейн», чтобы помочь задышающемуся королю. Любимые спиртные напитки короля были довольно крепкими (шампанское и

бренди), но, к счастью, при дворе инструкции доктора были истолкованы по-своему: в состав лекарства включили Рудесхаймер, немецкое рейнское белое вино, но не очень легкое. Король поправился.

Король Георг III – другой монарх, на чью болезнь, возможно, повлиял алкоголь. Каждый, кто видел фильм Безумие Короля Георга, вспомнит, что у него была острая интермиттирующая порфирия, вызывающая сильные боли в животе, тошноту, рвоту, запор, вздутие живота и множество психиатрических симптомов.

Трудно понять, что прекращает приступ, но известно, что алкоголь – одно из тех веществ, которому это под силу. Автор, Алан Беннетт, правда, не указывает, были ли приступы и ремиссии короля как-то связаны с его алкогольными пристрастиями.

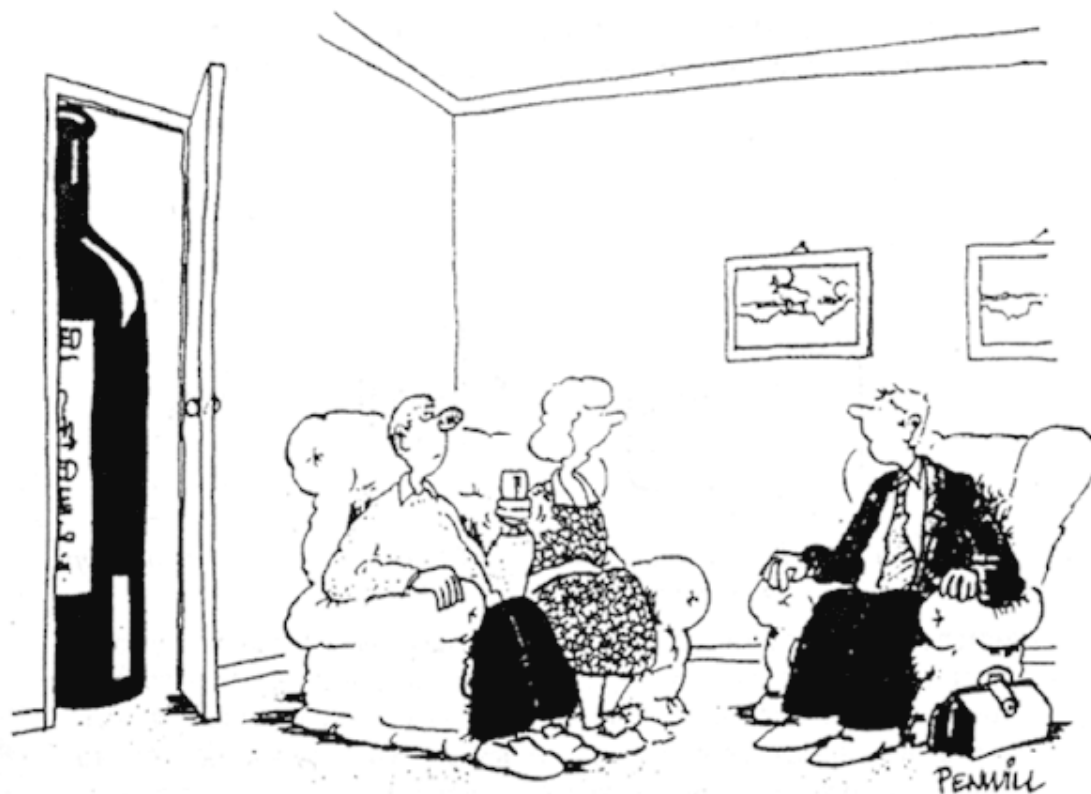
Любители вина и в наше время получают королевскую поддержку. Король Таиланда приписывает свое выздоровление от недавней болезни рекомендации выпивать в день до двух стаканов красного вина. Теперь король призывает своих подданных следовать его примеру и их немедленное повиновение его пожеланиям угрожает создать дефицит красного вина. Сообщается, что тайцы покупают черенки на австралийских виноградниках, чтобы удовлетворить спрос на вино и поддержать благосостояние страны. Они также покупают черенки и у британских поставщиков.



Британское Министерство здравоохранения недавно расширило рекомендуемые безопасные пределы потребления алкоголя. В течение нескольких последних лет оно поддерживало рекомендацию Королевских Колледжей, которые управляют Британской медициной,

что женщины не должны выпивать больше четырнадцати единиц за неделю, а мужчины – больше двадцати одной единицы. Теперь границы были отодвинуты соответственно до двадцати одной и двадцати восьми единиц в неделю (употреблять можно не больше четырех единиц в день). Рекомендации были сформулированы так для того, чтобы люди не подумали, будто недельную норму можно употребить за один или два приема.

Во всем мире накапливаются свидетельства о том, что рекомендации о безопасном количестве спиртного и для мужчин и для женщин все еще строже, чем надо. Осторожность Министерства здравоохранения понятна: оно не хочет, чтобы его обвинили в поощрении алкоголизма и поэтому вынуждено составлять рекомендации, рассчитанные на широкий круг людей. Его потенциальные клиенты должны включать и невысоких, грузных мужчин и женщин, чьи организмы расщепляют алкоголь плохо и высоких мужчин и женщин, чья естественная вместимость намного больше. Совет правительства предназначался для среднестатистического человека и понятно, что он не делает поправки на различную толерантность к алкоголю отдельных людей.

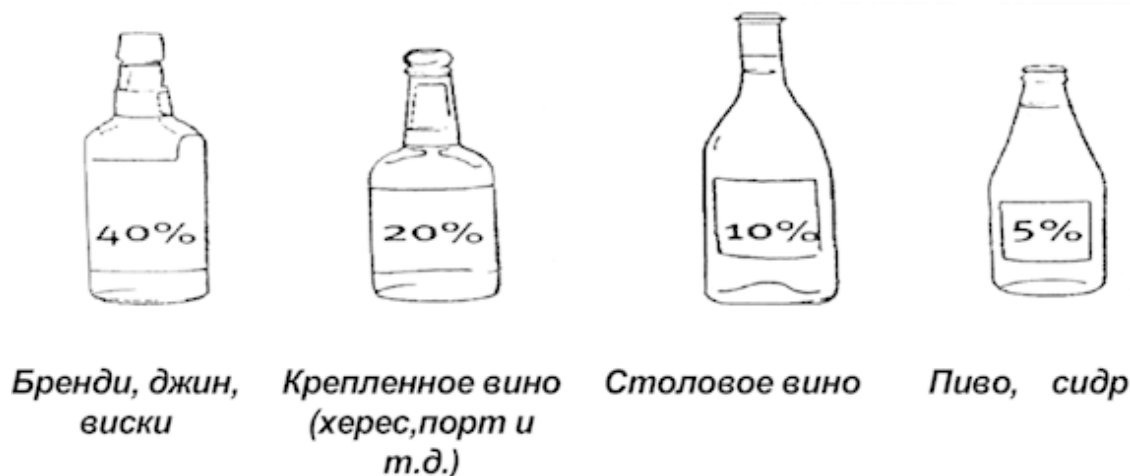


"Да, доктор, он сократил норму до 1 бутылки в день"

При обсуждении потребления алкоголя правительство использует термин «единица». Хотя это описание теперь становится стандартным, но все еще есть много места для недоразумений. В медицинской терминологии единица алкоголя – половина пинты пива или сидра, стакан вина или шот¹. Трудность возникает оттого, что вино имеет очень разную крепость, а стаканы – различные размеры. Во время обсуждения единицы вина в этой книге «стаканом» будет считаться стакан стандартного размера, в котором подавали бы вино в общественных местах. Это – не граненый бокал, который украшает обеденный стол щедрой хозяйки.

¹ Маленькая рюмка используемая, как стандартная мера (ёмкость) для разлива по стаканам крепкого спиртного напитка в английском пабе, (прим. перев)

Относительная крепость алкогольных напитков. Данные Совета по образованию в области здоровья. Лондон.



Порядок крепости, в терминах концентрации абсолютного алкоголя (этилового спирта), в спиртах, крепленых винах, столовых винах и пиве.

Крепость стандартных столовых вин изменяется от 9 до 13 процентов. Многие испанские вина, к примеру, являются 13-процентными, а некоторые – и более крепкими. Когда официант приносит вам бутылку к столу, то, проверяя год изготовления вина, проверьте также количество спирта в вине, которое указано внизу этикетки. Только вооружившись этими знаниями, вы сможете правильно оценить воздействие любимого вина, предвидеть эффект, который может оказать каждый стакан на вашу способность добраться домой и будете предупреждены о его влиянии, которое может сказаться на вашем поведении в течение вечера.

Некоторые более крепкие сорта пива, вроде специального лагеря, содержат алкоголь до 8 %. Для сравнения нормальных мер спиртных напитков, приводим данную последовательность, все составляющие которой приблизительно эквивалентны по крепости, то есть по количеству содержания абсолютного алкоголя. Все они равны 1 единице алкоголя (10 ml или 8 г спирта приблизительно):



Однажды я обедал с любимой пожилой тетушкой, которая предпочитала легкие и немецкие вина, в то время как наш хозяин предпочитал бургундские. Немецкий рейнвейн может содержать 9 процентов алкоголя, а бургундское – по крайней мере, 12 процентов; иногда некоторые из более дешевых французских столовых вин содержат только 10,9 процентов. К тому времени, когда мы дошли до сыра, моя пожилая родственница выпила обычное количество стаканов и казалась совершенно трезвой, но она, конечно, получила гораздо большее количество алкоголя, чем следовало. Подобно многим женщинам ее поколения, она была слишком сдержанна и воспитана, чтобы показать свое опьянение, но, потянувшись за чеддером, она похлопала меня по колену и прошептала мне на ухо: «Том, боюсь, я больше не могу стоять. Ты не будешь так любезен, чтобы принять необходимые меры?»



«Вы хотите маленькую единицу алкоголя или большую?»

Как существует возможность ошибиться в оценке количества алкоголя, принятого при употреблении вина, так и при употреблении пива и крепких напитков можно попасть в ловушку еще до предъявления счета за вечер.

Пиво, как и вино, очень различается по крепости. Tennents лагер высшего качества содержит 9 процентов алкоголя в объеме, как и Carlsberg Special Brew; оба так же крепки, как рейнвейн, но, в отличие от вина, пьются по-другому и при других обстоятельствах. Содержащий 10,9 процентов эль Gold Label Strong столь же крепок, как и большинство вин. Первосортные виды крепкого пива содержат от 4 до 6 процентов алкоголя; Guinness (крепкий ирландский портер), например имеет 4,1 процента, Guinness Экстра – 4,3 процента, Murphys – 4 процента, лучшее горькое пиво Stones – 4,1 процента, Ruddles County – 5 процентов и лучшие сорта лагера – между 4 процентами и 5 процентами.

Единицы алкоголя в разливных емкостях напитка. Пиво, Лагер и Сидр

Приблизительная крепость: % алкоголя в объеме	Маленькая жестяная банка 1/2 пинты (284 мл)	Стандартная жестяная банка 440 мл	Большая банка 1 пинта (568 мл)	Фляга 1 литр
Низкая: < 1,2% Мягкая: 2,5%		Whitbread Мягкое 1 единица	Tennent's LA 1 единица	
Обычная: 3 -5%	Forster's Лагер 1 единица	Whitbread светлое 1,5 единицы	Carlsberg Лагер 2 единицы	
Экспорт/ крепкая: 5%	Forster's Лагер (375 мл) 2 единицы	Newquay Premium 2,5 единицы	Tennent's Экстра (500 мл) 2,5 единицы	
		Srongbow Сидр 2,5 единицы	Scrumpy Jack Сидр 3 единицы	Srongbow Сидр 5,5 единиц
Специальная/ супер: 9%	Diamond Белый сидр 2 единицы	Carlsberg Специального разлива 4 единицы	Tennent's Супер 4-5 единиц	Merrydow n сидр 8 единиц

Вина и спирты

	Стандартная мера	Домашняя мера	Бутылка 750 мл	Литр 1 литр
Бургундское	125 мл 1,5 единицы	2 единицы	9 единиц	12 единиц
Херес/порт:	60 мл 1 единица	2 единицы	13,5 единиц	18 единиц
Виски: 40%	25 мл 1 единица	2 единицы	700 мл 28 единиц	40 единиц

1 единица = 10 мл алкоголя по объему = 8 г алкоголя

Обычное крепкое пиво и лагеры – от 3 до 4 % алкоголя в объеме, а легкое пиво и лагеры – от 0,9 процентов до 1 процента. стакан пива, таким образом, может различаться по крепости от 0,9 до 11 процентов. Крепость сидра варьирует от 1,4 процента до 8,5 процентов; более крепкие сорта также имеются, но таможня и акцизное управление считают их больше вином, чем сидром.

Будьте осторожны с алкоголем: мера в Шотландии, Англии и Уэльсе разная; Европейский Союз имеет стандартную меру; в клубах рюмка (шот) больше, чем в пабах и многих гостиницах, а рестораны обычно ее удваивают. Существует история, которую рассказывают в Клубе Реформы, о том, как большой шот был предложен клубу св. Джеймса Гладстоуном. Приехав из Шотландии, где мера паба была больше, чем в Англии и чувствуя усталость, он был потрясен тем, как средний спиртной напиток отличался от того, который подавали к северу от границы. Гладстоун пожаловался комитету Клуба Реформы и после этого «мера клуба» была изменена, она приблизилась к той, к которой был приучен политик из Шотландии. При описании единицы алкоголя, однако, правительство не считается с потребностями Гладстоуна и использует стандартную меру для публичных мест.

Средний стакан столового вина, полупинта пива или мера крепкого напитка повышает уровень алкоголя в крови до 15 мг на 100 мл. Алкоголь в крови измеряется в миллиграммах на 100 миллилитров. Доктора считают, что прием более 3 единиц алкоголя приводит к ослаблению центров самоконтроля до той точки, когда у тех, кто не привык к выпивке, снижается рассудительность. Это количество дает уровень алкоголя в крови 50 мг на 100 мл. Поступали предложения уменьшить законный предел для вождения автомобиля до 50 мг (по сравнению с нынешними 80 мг), потому что уже на этом уровне количество несчастных случаев у водителей, не привыкших много пить, увеличивается втрое.

Аргументом против ужесточения нормы является тот факт, что такой уровень алкоголя не оказывает заметного эффекта на вождение автомобиля или значительного влияния на количество несчастных случаев среди тех, кто регулярно и умеренно выпивает. Алкогольно-респираторная трубка быстрее определит количество алкоголя в выдыхаемом воздухе, чем анализ крови – то количество напитков, которое создает концентрацию в крови алкоголя 80 мг на 100 мл, в выдыхаемом воздухе создаст концентрацию 35 мг на 100 мл. Уровень ниже, потому что к тому времени, когда алкоголь начинает выделяться органами дыхания, часть его уже обезврежена печенью.

Каждый человек непременно должен знать, какие алкогольные напитки хорошо сказываются на его самочувствии и сколько ему надо выпить до того, как алкоголь повлияет на его поведение. Возраст и пол, вес и рост – все играет роль в способности организма человека регулировать концентрацию алкоголя в крови. Возможно также, что как в некоторых семьях наследуется надежная или ненадежная пищеварительная система, так и в других эффективная или, быть может, неэффективная ферментная система метаболизма алкоголя может передаваться через поколения. При этом, как постоянные тренировки не только увеличивают мускулы атлетов, но и улучшают их физиологическую деятельность, так и регулярная выпивка улучшает скорость и эффективность расщепления алкоголя у здорового человека. Некоторые профессии и виды работ несут повышенный риск алкоголизма. Перечень этих категорий, однако, все время меняется.

Нигде так не заметны изменения в модели выпивки, как в районе Сити Лондона. Эти изменения были ускорены притоком иностранных финансовых учреждений. Вновь прибывшие прибыли со всех сторон света, но преобладало американское влияние, которое уделяет особое внимание времени и оптимальной работе, ведущее к безалкогольным офисам и завтракам бутербродами, торопливо съедаемыми прямо на рабочем столе. Все могло бы быть

иначе, если бы преобладала французская банковская культура, где в некоторых финансовых учреждениях длинный завтрак – все еще в моде. Опасность, перед лицом которой оказывается работающий в Сити, который в течение недели удовлетворяет свою жажду только водой, состоит в том, что каждую пятницу его могут ждать обильные возлияния. Чрезмерная выпивка и проблемы, которые она может вызвать, будут освещены дальше в этой книге.

Американская модель выпивки также изменилась в последнем поколении. Хотя бизнесмены США больше не пьют сухих мартини во время ланча, национальное потребление вина удвоилось и американцы пьют гораздо меньше крепких напитков. С другой стороны, французы теперь пьют меньше вина, а любовь жителей Средиземноморья к вину, как думают, частично объясняет невысокий уровень поражения коронарных артерий.

Не только финансисты и промышленные лидеры Сити были печально известны в прошлом, как любители щедрых возлияний. Доктора также имели репутацию сильно пьющих людей, даже если они не пили во время работы. Их привычка много пить приобреталась еще в студенческие годы и даже их мнение по поводу алкоголя, в том числе и благоприятное, рассматривалось с некоторой долей подозрения.

Иллюстрацией этого является случай, который произошел, когда во время моего краткого пребывания в Палате общин такой же член палаты, но еще и доктор, выступил в защиту министра, обвиняемого в том, что он был пьян при проведении важного совещания в Палате. К сожалению, медик начал свою речь со слов «Как доктор...» И Палата так никогда и не услышала предлагаемого с врачебной точки зрения, объяснения необычного поведения министра и его неустойчивой походки.



«Да, возможно вы правы – этой компании не нужна алкогольная политика»

Одна мысль о том, что доктор – особенно этот член Палаты имеющий репутацию прожигателя жизни – предоставит разумное суждение о выпивке, была настолько невероятна,

что все присутствующие, представители обеих Палат, разразились смехом и инцидент был забыт.

По традиции Палаты общин, ее члены для своих коллег никогда не бывают пьяны. Однако если какой-нибудь ЧЛЕН ПАРЛАМЕНТА появился бы нетрезвым перед остальным миром, его или ее коллеги по Палате не обвинили бы его в этом. Есть много эвфемизмов (приемлемых выражений) используемых в Палате для описания состояния того, кто выпил больше алкоголя. И быстрее, чем его печень может усвоить. Немедленным влиянием алкоголя на центральную нервную систему является ускорение мыслительных процессов и улучшение настроения, но, если продолжать пить, он оказывает на поведение такое действие, что даже регулярно пьющий быстро станет подобным тому министру, «утомленным и возбужденным» – эвфемизм используемый журналом «Частный взгляд». Влияние алкоголя на центральную нервную систему также будет обсуждаться позже.

Хотя случайная обильная выпивка достаточно отягощена уже тем, что делает пьющего очевидно пьяным, что само по себе опасно, то же действие оказывает и неумеренное регулярное потребление спиртного. Однако, не все много пьющие будут страдать от цирроза печени, поскольку есть не так много людей, у которых по необъяснимым биохимическим причинам печень будет реагировать именно таким образом на чрезмерное потребление алкоголя.

Трагедия состоит в том, что многие из тех, у кого развивается цирроз печени, вероятно, на самом деле никогда не напивались до антиобщественного поведения. Пока болезнь не развилась, они не сознают, что чрезмерное потребление алкоголя наносит вред их печени. Цирроз печени на ранних стадиях, к сожалению, часто протекает без явных специфических симптомов; изменения в состоянии здоровья могут быть выявлены только при случайном медицинском обследовании. Другие больные, возможно, отмечали только необычную усталость и апатию. Много пьющий, наверное, редко (если вообще когда-либо) бывал отталкивающе пьян, но, возможно, он хорошо выпивал в течение двадцати лет и более и достаточно часто – свой любимый напиток и это постоянное пропитывание алкоголем медленно разрушало его печень.

Джон ле Месуриер, любимый миллионами как сержант Вилсон из фильма «Армия папы», умер внезапно от кровотечения из варикозно расширенной вены пищевода, что является осложнением застарелого цирроза печени. Все те замечательные роли, которые он играл, должны были быть сняты, даже если его печень медленно разрушалась. Заново просматривая недавно его фильмы, я видел, что он выглядел все более и более нездоровым от серии к серии; возможно, он не сознавал этого.

Когда я присутствовал на медицинском совете как семейный врач, мы диагностировали смерть пациентки от острого гепатита. Старший ординатор заразился от нее и был освобожден от работы на много месяцев. Он оставил практику в больнице и стал медицинским советником крупной фирмы. После этого наши пути постоянно пересекались и мы часто завтракали вместе, всегда при этом наслаждаясь бутылкой вина. Он никогда не жаловался на последствия болезни, но, подобно Джону Месуриеру, он потерял сознание и внезапно умер от разрыва варикозно расширенных вен пищевода. Последующее вскрытие выявило обширный цирроз печени. Это была еще одна жертва «тихого убийцы». Но в случае доктора, цирроз печени скорее был вызван приступом гепатита, чем обильной выпивкой.

Те, кто очень много и регулярно пьют, могут ожидать не только немедленных проблем, связанных с риском несчастных случаев во время опьянения, но также и отдаленных последствий, сказывающихся на их здоровье. В течение моего пребывания в парламенте я знал одного экс-министра, обаятельного и трудолюбивого человека, который очень не хотел использовать свой возраст и здоровье, подорванное любовью к кларету, как оправдание для пропуска голосования, проводимого в утренние часы. К сожалению, утром он никогда не бывал в хорошем состоянии и ночь за ночью он вызывал меня, чтобы я его осматривал. Нако-

нец, мы сумели убедить его не так усердно выполнять свои обязанности, но только после того, как он упал по дороге на голосование и стекло от его разбившихся очков поранило ему веки и щеки.

Приблизительно 90 % мужчин и 80 % женщин в этой стране² любят выпить время от времени. Только небольшое количество людей пьет очень много; лишь немногие даже падали когда-либо при каждом шаге (особенно те, которых сопровождают криками во Дворце Вестминстера), а пара пинт два или три раза в неделю не превращает большинство людей в пьяных хулиганов. Противники питья сообщают выборочные данные: они выхватывают несчастья, которые настигают то меньшинство, которое пьет слишком много и делают выводы из его поведения и состояния здоровья, которые потом применяют к населению в целом. Этот путь создания статистики ненормален, а введение людей в заблуждение незаконно. Медицинские преимущества алкоголя были скрыты от широкой публики в течение многих лет и причина, обычно выдвигаемая для этого сокрытия – забота о том, что алкоголь, восхитительный при приеме и полезный для сердца, не может быть доверен массам иначе они допьются до смерти.

История трезвости интересна. В настоящее время нас обычно учат, что неприязнь к алкоголю берет начало в кампании по сохранению здоровья нации. Фактически, в Англии и Америке, как в древнем Риме, беспокойство в отношении алкоголя концентрировалось не столько на физическом, сколько на моральном и политическом здоровье людей. В Риме празднования в честь Вакха рассматривались как постоянные религиозные празднества и на них допускалось любое поведение. Такое огромное значение имело чувство опьянения, достигаемое в критический момент возлияния, что древние считали это божественным ощущением; по выражениям римлян, они думали, что в тот момент боги посещают их души. Празднования в честь Вакха были настолько популярными, что консулы боялись, не станут ли они рассадниками политических интриг и революции. Позже даже религиозные методисты признавали, что употребление алкоголя улучшает жизнь до тех пор, пока алкогольные напитки не начинают поступать из злых мест, которые притягивают женщин легкого поведения.

Что было правильно в движении методистов по ту сторону Атлантики, в первые годы Соединенных Штатов, так это то, что пуритане первоначально расхваливали целебные свойства алкоголя. Запрет на алкоголь в мусульманских странах, обычно считавшийся полностью основанным на его растормаживающем эффекте, был также заботой о здоровье.

Книга Алека Вауга «О Пользе Вина» исследует подход к алкоголю мусульманской религии. Хотя он утверждает, что набожный мусульманин искренне считает, что в вине есть демон, который заставляет пьющего отклоняться от правильного поведения, Вауг также подчеркивает, что алкоголь был отвергнут потому, что, являясь диуретиком (мочегонным), вызывает обезвоживание организма и жажду, что нежелательно в пустыне. Как выразила эту мысль одна мать, столкнувшись со своим сыном-студентом, вернувшимся домой из университета, ошеломленно глядя на завтрак, состоящий из бекона с яйцами и полностью выпитый заварной чайник: «Я не могу понять, почему мой сын так поздно приходит домой. Не думаю, что он пьет, поскольку его всегда утром мучает жажда».

Влияние алкоголя на душу столь же важно, как и его влияние на тело. Его способность ослаблять запреты (хоть и справедливо осуждается, если приводит к антиобщественному поведению) имеет значительные преимущества. Алкоголь позволяет застенчивым людям общаться легко и непринужденно; именно этот расслабляющий эффект сделал его желательной частью любого праздника, позволяя человеку быть самим собой.

² Речь идет о Великобритании» (прим. перев.)

Современная жизнь несет с собой такие сильные стрессы, что преимущества умеренного употребления алкоголя очевидны (что, к сожалению, является соблазном для злоупотребления). Для многих людей безрадостное ежедневное существование начинается с мучительного путешествия утром на работу и продолжается неумолимо до возвращения вечером домой. Даже сравнительная безопасность домашнего окружения не обходится без давления со стороны домочадцев: семейная жизнь сегодня тяжелее, жестче и не так спокойна, как это было поколение назад.

Стаканчик спиртного при возвращении домой усталого труженика даст возможность ему или ей снова приспособиться к изменившейся окружающей среде. Исследование показало, что самый большой стресс люди испытывают в момент прихода в офис или на фабрику и когда они возвращаются домой. Отсутствие возможности сесть и обдумать день в офисе до столкновения с проблемами укрепляет неприятные ощущения. Аналогично, по возвращению домой необходимо время для того, чтобы одному разобраться в своих мыслях перед обсуждением семейных проблем, что существенно ослабило бы напряжение. В это время небольшая доза спиртного поможет расслабить переутомленный организм, смягчая, таким образом, течение психосоматических болезней (некоторые из которых потенциально опасны и весьма неприятны), которые поражают различные органы тела.

Алкоголь употребляли в течение тысяч лет до Рождества Христова. Его эффекты всегда вызывали комментарии – первое осуждение злоупотребления алкоголем было зарегистрировано в 3000 году до Р.Х. ... Уильямс Теннесси понимал очарование выпивки и часто объяснял, что ему надо пить до тех пор, пока он не почувствует «щелчок». «Щелчок» Уильямса – это та точка, достигая которой чувствуешь себя расслабленно и непринужденно в этом мире. С тех пор как я натолкнулся на эту фразу, я поговорил с сотнями людей, озабоченных своей потребностью в алкоголе и способными всегда определить ту точку, когда их вечерняя выпивка достигает этой цели. Опасность доверия этим ощущениям все более и более подтверждалась; пациенты знают, как легко бывает перейти эту черту, если жизнь стала трудной.

Методисты и движение умеренных вообще, обеспокоены не только отдаленными последствиями приема алкоголя на физическое и умственное здоровье пьющих, но также и его растормаживающим действием. Они считают, что печаль, которую алкоголь вызывает у меньшинства сильно пьющих, настолько велика, что большинство тех, для кого он только увеличивает счастье, должны воздерживаться от удовольствия, которое он может предложить. Девятнадцатое столетие было особенно обеспокоено тем фактом, что алкоголь при-
туплял совесть и освобождал гнев, так же как делал неконтролируемым либидо.



После второй рюмки он будет стесняться гораздо меньше

При этом защитники умеренности увековечивали традицию женоненавистничества. Средневековые резные изображения в церквях изображают женщину как соблазнительницу, толкающую мужчину к пороку и вечным мукам в адском пламени скорее, чем мужская агрессивность.

Первоначально методисты опасались трактиров не из-за того, что там продавали пиво, а потому что женщины сомнительной репутации, подстерегающие около баров, могли бы соблазнить членов их конгрегации.

Теккерей не всегда думал о женщине, как о соблазнительнице, но иногда, как о возможной добыче. В его Парижском Альбоме, честно описан нередкий мужской принцип:

«Вы знаете мой подход к женщинам, это шампанское: заставьте их пить – заставьте их говорить, заставьте их говорить – заставьте их делать все что угодно».

Алкоголь оказывает растормаживающее действие, так же как и транквилизирующее (успокаивающее), но это может быть полезно при небольших количествах выпитого. Сопоставление преимуществ приема разумных количеств алкоголя и опасностей чрезмерного его употребления – искусство, которое всегда привлекало внимание. Попытки людей постичь это искусство часто кончаются комедией или трагедией, но за тысячелетия большинство из нас преуспели в нахождении равновесия, которое позволяет нам получать удовольствие и улучшает наше здоровье.

Значит ли это, что вечерний стаканчик спиртного после трудного рабочего дня подлежит осуждению? Любой ответ должен был бы принять во внимание вероятность увеличения продолжительности жизни, выявленного у мало и умеренно пьющих – имеются достоверные, обстоятельные свидетельства, что в какой-то степени это результат расслабляющих свойств алкоголя. Изучение эффектов воздействия алкоголя на человеческий организм позволяет более обоснованно размышлять о его положительных или отрицательных качествах. Есть очень немного медицинских показаний для полного воздержания: к примеру, употребление алкоголя не рекомендуется во время приема некоторых лекарств. Теперь на аптечном пузырьке обычно пишут предупреждение, если таблетки несовместимы с алкоголем.

Некоторые доктора негативно настроены в отношении выпивающего пациента, если курс приема таблеток сравнительно короток. Они боятся, что пациент может забыть вовремя принять лекарство, оттого что его память притупится больше, чем парой стаканчиков спиртного.

Пациенты с болезнью печени, алкогольной кардиомиопатией, некоторыми формами эпилепсии или панкреатита и, конечно, алкоголики, должны избегать даже случайного приема спиртного. При многих формах расстройства желудка, включая рефлюкс, эзофагит изжогу, алкоголь вызывает обострение и такие больные на следующий день могут обнаружить, что они охрипли. Это не полный список, но большинство людей здоровы и спиртное скорее принесет им пользу, чем вред.

Беседа 1. Краткая история алкоголя

«Из всех спиртных напитков вино наиболее выгодно из лекарств – наиболее приятно, а из изысканных яств – наиболее безопасно».

Когда Плутарх написал эти слова, виноград выращивали уже в течение многих тысяч лет, а вино употребляли еще дольше. Виноградные лозы существуют на Земле приблизительно два миллиона лет, но только за последние десять тысяч, благодаря вмешательству человека, виноград стал достаточно сочным, чтобы обеспечить вино, которое с тех пор играло важную роль в нашей жизни. Ботаникам известно 24000 видов виноградной лозы, но только девяносто из них представляют большой интерес для владельца виноградника – и из них только шестнадцать классифицируются как «классические» винные сорта, типа Каберне Совиньон (Cabernet Sauvignon), Шардоннэ (Chardonnay), Рислинг и Pinot Noir. Существующие культурные сорта могут различаться в зависимости от страны, поскольку различные клоны были выращены, чтобы соответствовать местным, окружающим их условиям и даже микроклимату виноградника.

Удовольствие пить забродивший виноград было зафиксировано в Ассирии еще за 10000 до н. э., но в то же самое время и другие злаки и плоды использовались для производства хмельных напитков. Пиво также родом из Ассирии, хотя никто и не знает точную дату его появления.

Хлебные злаки впервые начали культивировать в 6 веке до н. э., а в 3 веке до н. э. шумерский поэт написал:

Я чувствую замечательно, пью пиво в блаженном настроении, с радостью в моем сердце и счастливой печенью.

Пиво так высоко ценилось, что его местное название было kash, которое сохранилось даже сегодня как cash («наличные деньги»). Оно использовалось для обмена и выплаты заработной платы не только чернорабочим, но и представителям власти, вроде управляющих, работавших на правящую семью.

Ко времени расцвета фараонов в Египте пиво производилось в больших количествах и разных сортов: аристократия и высокие должностные лица предпочитали темное и выдержанное пиво, тогда как простым рабочим давали молодое и светлое.

В древнем Египте и Месопотамии производство пива было простым – смешав ячмень и воду, позволяли этой смеси забродить и затем добавляли листья, позднее финики или мед, для придания ему аромата, для чего в наше время используется хмель. Хотя присутствие хмеля в аромате пива сегодня кажется неотъемлемой составляющей, на самом деле хмель появился в Англии только в пятнадцатом столетии. Понадобилось некоторое время, чтобы использование хмеля стало обычным, так как для многих он был «вредным сорняком»; Норвич призывал оппозицию объявить пиво, содержащее хмель, вне закона, а Генрих VIII запретил использование хмеля в любом пиве, употребляемом при дворе.

В Китае уже за 4500 лет до нашей эры властители провинций наслаждались рисовым вином в изящно вырезанных кувшинах, образцы которых можно увидеть в Британском музее. В 1996 году указом премьер-министра Китая Ли Пена предписывалось, чтобы на всех министерских приемах подавалось рисовое вино, а не крепкие спиртные напитки, так как оно более точно представляет китайскую культуру и ее «этический прогресс».

Пока китайцы устанавливали правила для своей выпивки, местные жители Америки также развивали свои алкогольные напитки, но делали их из меда и кукурузы, а не из риса. Западная Европа настолько прочно утвердилась в умах людей в качестве центра виноградарства и виноделия, что, трудно в это поверить, но вина Чили, производившиеся начиная с шестнадцатого столетия, все еще относят к новым винам. Виноградники Западной Европы,

образовавшиеся около 2500 лет до Р.Х., являются сами по себе относительно молодыми по сравнению с виноградниками Сирии и части Палестины, образованными за 5000 лет до Р.Х. Хотя виноградные лозы и не росли в таком порядке, который мы сегодня называем виноградниками, но именно в деревнях между Черным и Каспийским морями вино производилось искусственно и формировалось виноградарство.

Для расы, создавшей слово «демократия», очень уместно, что именно греки образовали виноградники и таким образом вино стало удовольствием, доступным каждому независимо от класса.

Питиё вина сначала стало традицией среди правящих классов Ассирийской Империи в первом тысячелетии до нашей эры. Эти древние виноградники обеспечивали приемлемое вино и его употребление было привилегией, ревниво охраняемой элитой. Пиво, сделанное из ячменя, было тем алкогольным напитком, которым обычно наслаждались простолюдины. В древнем Египте, как и в Вавилоне, употребляемый алкогольный напиток зависел от благосостояния и знатности пьющего: забродившие финики чаще, чем ячмень использовались в производстве спиртных напитков, доступных трудящимся массам. Даже многие из достаточно знатных людей, фигурировавших на картинах изображавших непристойное пьянство, найденных в гробницах, относящихся, примерно, к 1500 году до Р.Х., вероятно, пили вино, сделанное из фиников. Наоборот, различные произведения искусства того периода показывают, что древнеегипетская знать предпочитала виноградное вино.

В египетских гробницах есть картины, которые иллюстрируют весь процесс создания вина и с легкостью интерпретируются любым, сведущим в современном виноградарстве. Ритуал подачи вина на стол во время аристократических пиров имел сексуальный оттенок; древне-египетская культура отразила тот факт, что алкоголь был глубоко связан с другими удовольствиями плоти. На пирах женщины были одеты откровенно, те, кто подавал вино, носили эротические символы и интересно, что иероглиф, обозначающий наливающего вино, был тот же самый, что и для эякуляции.

Древние цивилизации имели своих любителей вина, бывших такими же энтузиастами и знатоками, как и их более поздние последователи. Поиск «эстетического интереса» (как это описано в Napa Valley) в питии вина не новое явление. Многие из классических философов и писателей, сделавших латинский и греческий таким мучением для поколений студентов, также писали и о вине, а в некоторых случаях, возможно, были вдохновлены им. Известные, но анонимные строки:

*Аристотель, мастер искусств,
Был всего лишь болван без вина.
И что мы приписываем его способностям,
Обязано соку виноградной лозы,*

описывают чувства какого-то школяра девятнадцатого столетия. В то время как Гиппократ и Гален анализировали лекарственную ценность вина, Плиний и Страбон с таким же знанием писали о вине в свое время, как и те, кто пишут в воскресных приложениях сегодня. Они особенно наслаждались вином с островов Кос (которое очень нравилось Гиппократу), Лесбос и Хиос, отвергая вино с других греческих островов как недостаточно качественное. Они высказывали свои мнения не только по поводу вкуса вин из различных виноградников и областей, но и, подобно некоему пожилому завсегдатаю Лондонского клуба, относительно их вероятного развития.

Раба в Риме ежедневно выдавали большую порцию вина, чтобы вдохновить их на работу и смирить с тяжелым положением. Точно так же способность римских солдат переживать суровость и болезни их победных походов частично приписывалась выдаваемой пор-

ции вина. В течение последних столетий Римской империи, вина больше не хранились из-за изменений в составе контейнеров и приходилось пить более молодое вино. Это, возможно, сделало его более целебным, т. к. вино, в котором весь танин был окислен при длительном хранении, содержит меньшее количество эффективных флавоноидов.

К 100 году нашей эры, римские авторы сравнивали различные вина и годы изготовления вина с таким большим количеством деталей, учитывая зависимость от времени, как и каталог торговца вином двадцатого столетия. Тогда, как и теперь, было важно знать год изготовления вина, чтобы пить его, когда оно наилучшее; вино могло храниться в амфорах в течение нескольких лет, что позволяло ему созреть.

Появление бочек во втором столетии нашей эры положило конец хранению вина с целью улучшения его качества; практика стала возможной только с возобновлением использования стеклянных бутылок. Хотя они использовались во времена Рима, бутылки снова стали доступными только в двенадцатом столетии и не были широко распространены до семнадцатого столетия. И даже тогда, до конца этого столетия бутылки использовались не для длительного хранения, а просто как графины. В своей книге «Винный снобизм» Эндрю Барр предполагает, что до семнадцатого столетия стекло из которого делались бутылки, было слишком хрупким, чтобы позволять хранить вино, так как бутылка могла разбиться при попытке закрыть ее пробкой.

В семнадцатом столетии бутылки с кьянти (Chianti) оборачивались соломой, чтобы защитить их при перевозке; плетеное соломенное покрытие, которое сделало бутылки с Chianti такой популярной особенностью художественного интерьера в 1960-х – отголосок того периода.

В конце семнадцатого столетия появилось стекло, содержащее свинец. Горлышки бутылок теперь можно было сделать достаточно прочными, чтобы использовать хорошую пробку и они не так легко разбивались при хранении в подвале. Эндрю Барр подчеркивает, что это никакое не совпадение, что Равенскрофт вводит в употребление стекло, содержащее свинец, в то же самое время, когда шампанское задает тон во Франции. Если бы не было свинцового хрусталя, появление шампанского было бы невозможным: это слишком нежное вино, чтобы хранить его в бочках, а давление углекислого газа, который оно содержит, разрушило бы бутылку из прежнего стекла, даже если бы стало возможным закрыть ее пробкой для шампанского. Потом появился спрос на пробки, методы используемые для их производства, стали улучшаться и скоро стало возможным хранить вино в стеклянных бутылках. Без этих достижений мы никогда не имели бы удовольствия войти в подвал и увидеть ряды порта, кларета и бутылок шампанского и эти вина никогда не стали бы неотъемлемой частью британской культуры.

Первое упоминание о виноградарстве на Святой Земле было обнаружено в Иерихоне и датируется 5000 годом до нашей эры. Поскольку алкоголь играл такую важную роль в истории Средиземноморья, неудивительно, что Библия содержит так много упоминаний о вине. Как Ветхий Завет уступает дорогу Новому Завету, так и неодобрение уступает одобрению. В Новом Завете вино фигурирует в притчах историях и прежде всего, конечно, в церемониях. Тимофей, подобно Гиппократу, не сомневался в хороших свойствах вина. Многие традиционные священники имеют причину быть благодарным 1-ому посланию Тимофею (5:23), который дает духовенству библейское разрешение держать хороший подвал и наслаждаться его содержимым:

Впредь пей не одну воду, но употребляй немного вина, ради желудка твоего и частых твоих недугов.

Существует распространенное мнение, что когда сдерживающее влияние Римской империи закончилось, то это привело к культивированию виноградарства в Западной Европе и вместе с этим к употреблению вина. Но виноградарство было поддержано и в светской и в

духовной жизни. Римляне, будучи в Англии, посадили виноградники, которые продолжали возделывать и после их ухода; известно, что к девятому столетию многие из них процветали в южной Англии. Норманнское вторжение одиннадцатого столетия сделало больше, чем просто ввело манеры и язык французской аристократии для английской знати: оно стимулировало увеличение потребления вина, что породило значительный рост численности виноградников. Ко времени создания Кадастровой Книги (земельная опись Англии) в 1086 году, они были зарегистрированы на севере до самого графства Айл-оф-Или (Ely) и несколько – в окрестностях Лондона.

Норманны, однако, не закрыли пивоваренные заводы, процветавшие во время вторжения, поскольку они заключили, что пиво слишком уж устоявшаяся составляющая английской культуры, чтобы можно было полностью заменить его вином. В восьмом веке, например, церковь вынесла решение, что английским монахам нужно позволять до восьми пинт пива в день. Хотя пиво было очень слабое, это, вероятно, означало, что во время вечерни молились с особым жаром.

Норманны установили правила для приготовления пива и штрафы для тех пивоваров, чье пиво не соответствовало стандартам. Английские монастыри так же гордились своими пивоваренными заводами, как их французские коллеги – своими виноградниками. Томас Бекет был таким же хорошим пивоваром, как и священником и, следовательно, тонким знатоком пива. Книга Роджера Проца «След пива» подробно рассказывает о том, как Бекет поехал во Францию с двумя возами пива в качестве подарка для французских дипломатов. Французы были поражены британским пивом, описывая его так:

Спиртной напиток, самый полезный, свободный от всякой муты, конкурирующий с вином в цвете и превосходящий его в аромате.

Французы, возможно, выразили изумление, но они тоже имели свои собственные пивоваренные заводы. Англичане были далеко не единственными европейцами, усовершенствовавшими искусство пивоварения: только в Германии было около четырехсот или даже пятисот монастырей имевших хорошо обустроенные пивоваренные заводы и каждый необычайно гордился своей продукцией. Каждая европейская страна имела свое особенное пиво, так же как и теперь.

За сотни лет норманнского правления торговля с континентом приобрела достаточную устойчивость и британские вкусы в вине, как и в других вещах, стали более изысканными. Вино из винограда, выращенного на родине, было отвергнуто, возможно, мудро и британцы стали предпочитать вино Франции и, позднее, Португалии. На континенте увеличение спроса на вино привело к необходимости для церкви и других землевладельцев производить вино в количестве, достаточном и для продажи и для местного потребления. Спрос на вино распространялся не только на север к Франции и Англии, но также и к Скандинавии и России. Оживленная торговля вином в Восточном Средиземноморье простиралась от Турции через Черное море и по большим водным путям до Балкан и России.

Европейский экспортный рынок способствовал развитию специалистов по производству местных вин. Виноделы каждой области начали производить индивидуальное вино, полученное из определенных сортов винограда, которые были выращены, чтобы заполнить ощущаемую брешь в общем рынке. И Pinot Noir и Gamay, например, выращивались в Бургундии начиная с 1300-х, хотя в других областях были вина, производимые из других сортов винограда для местного потребления. До этого подъема виноделия сорта виноградной лозы зависели от прихоти местного землевладельца. В итоге вино получалось разное и его качество в разные года было непредсказуемо.

Поскольку рынок вина вырос, то и система изготовления вина должна была измениться. Каждый период расцвета в винной торговле может быть связан с наличием и стоимостью рабочей силы, необходимой для выращивания виноградной лозы и производства вина.

Первый бум в увеличении производства вина был во времена Римской Империи, когда не было никакой проблемы ни с наличием, ни с оплатой рабочей силы, так как там была налажена постоянная поставка рабов. Средневековая Европа видела последующий большой рост виноделия, но, к счастью для будущего винной промышленности, рациональная феодальная система предоставляла то количество рабочих, в котором нуждался владелец виноградника.

За последние пятьдесят лет мировой рынок хорошего вина вырос и спрос продолжает увеличиваться. Труд теперь дорог и, как следствие, дешевле заменить людей машинами. Развитие процессов механизации позволило удовлетворить огромный спрос. Однако не все виноградники были механизированы и приятно сознавать, что кое-кто все еще производит вино так, как это делали 2000 лет назад и все еще можно восхищаться чьим-то чувством истории. Как говорил Петроний:

Вино живет дольше человека... потому, что вино – это жизнь.

История питья – это не только история вина и пива. Бахус был так же хорошо знаком с продуктами перегонки, как и с теми, которые появились в результате брожения винограда и хлебных злаков.

Виски, как полагают, было впервые произведено древними египтянами, перегнавшими ячмень. Привычка к употреблению виски, как думают, распространилась из Ирландии и была привнесена в Шотландию монахами-миссионерами. Однако нет никаких свидетельств, что маленький перегонный куб уже не существовал в горной части Шотландии так же, как и в Ирландии. Первая ссылка на виски в официальном документе появляется в архивах Шотландского казначейства в 1494 году и, кажется, уже к концу этого столетия, оно прочно утвердилось во всех слоях общества. В это время виски было привилегированным спиртным напитком Шотландского королевского двора и даже использовалось при причастии, когда вино было недоступно. Шотландский и Ирландский виски – все еще лучшие в мире.

В семнадцатом столетии виски перегоняли во многих частных домах и иногда выдавали сельскохозяйственному рабочему в качестве заработной платы. После образования Унии (англо-шотландской) в 1707 году незаконная перегонка стала очень популярной и только частично регулировалась в соответствии с парламентским актом, который последовал за Королевской комиссией 1823 года. Акт 1823 года сделал сравнительно легким для любого желающего легализацию перегонки виски путем покупки лицензии и уплаты разумного налога. Несмотря на это, незаконная перегонка продолжалась в течение многих лет и даже при моей жизни. Одним из самых лучших виски, которое я когда-либо пробовал, был виски изготовленный в Сазерленде и подавалось оно в старой бутылке из-под лекарства.

Хотя, возможно, перегонка была известна со времен фараонов, те крепкие напитки, которые мы знаем сегодня, относительно молоды по сравнению с вином. Первоначально спирты на континенте расценивались больше как лекарства, чем как спиртные напитки. И столь популярны были эти «лекарства», что их регулярно принимала большая часть населения независимо от состояния здоровья.

Голландцы, подобно британцам, как правило, были законодателями моды на выпивку в Северной Европе. Заслугу первой доставки бренди из Франции в конце 17 века приписывают виноторговцам из Нидерландов; связь с Голландией навсегда закреплена словом «бренди» – искаженным голландским «brandewijn», что означает «сожженное вино». До войны 1914-18 годов бренди имело большую социальную значимость, как спиртной напиток, чем виски, несмотря на более древнюю историю последнего. Но в течение Первой Мировой войны виски стал напитком, предпочитаемым в армии и соотношение больше не менялось. Однако даже теперь около 15-20 процентов шотландского виски, проданного в Британии, употребляют в Шотландии.

Во времена Елизаветы херес был одним из самых популярных вин в Англии. Его популярность померкла в конце семнадцатого столетия, но снова возродилась во второй половине девятнадцатого и первой половине двадцатого.

В течение более, чем трехсот лет, выпивка в наиболее традиционных местах, типа посольств, клубов и офицерских столовых, как и в частных столовых, вращалась вокруг все тех же трех вин: шампанского, кларета и порта. Во времена Пепуса кларет все еще импортировался в бочках; он описывает, как в 1663 он славно выпивал все утро, так как разделил некоторое количество Haut Brion (который Пепус называет «Хо Брайон») с сэром Дж. Катлером и господином Грантом в таверне Королевского Дуба на Ломбардной Улице. Пепус имел большое расположение к Haut Brion, который он описал как имеющий:

...хороший и наиболее специфический вкус, которого яникогда не встречал...

Вино импортированное в бочке, неизбежно окислялось, но в конце того столетия, когда стало доступным стекло, содержащее свинец и появилась возможность закрывать бутылки пробкой, вино могло долго сохраняться. Култ выдержанного вина и частных погребов стал возрождаться.

Шампанское стало популярным в Англии в результате значительного французского влияния при дворе короля Чарльза II. Его успех, возможно, даже был отражением выбора Луизы де Керуайлл, впоследствии герцогини Портсмута, как фаворитки Чарльза.

Удивительно, но в самой Франции шампанское не утвердилось при дворе как привилегированный спиртной напиток вплоть до следующего столетия. Всегда существовала история, что форма пышной груди Марии Антуанетты повлияла на традиционную форму бокалов для шампанского, хотя это всегда казалось маловероятным. Энтузиасты обычно предпочитали пить шампанское из рифленых бокалов и несколько очень изящных бокалов восемнадцатого столетия иллюстрируют это. Независимо от причин появления шампанского и причин его употребления Джозеф де Аргент, французский торговец вином, так подытожил его роль:

Никакое правительство не могло бы выжить без шампанского. Шампанское в глотках наших дипломатов похоже на масло в колесах двигателя. Бургундское – для королей, шампанское – для герцогинь, а кларет – для джентльменов.

Так как в Британии всегда было гораздо больше джентльменов, чем королей или герцогинь, то не удивительно, что кларет был опорой британских выпивох. Вина ввозились из Бордо в течение столетий, но торговля снизилась в пятнадцатом столетии и восстановилась только во второй половине семнадцатого века – тогда же, когда появилось шампанское. Эта оживленная торговля еще раз пришла в упадок, когда вспыхнула война между Францией и Англией; производители вина из Бордо и поставщики были задавлены налогами на импорт, что ограничивало английский спрос.

Порт, последний из троицы, также стал популярным спиртным напитком в конце семнадцатого столетия.

Война между Англией и Францией, которая разорила бордосскую торговлю, дала возможность португальцам расширить свой рынок и в 1703 году Метуенское соглашение между Португалией и Англией решительно закрепило сотрудничество производителей и поставщиков порта в Португалии с пьющей публикой в Англии. Это сотрудничество, первоначально навязанное британскому народу политиками и характерными для войны налогами, упрочилось и продолжается до сих пор. Потомки некоторых британских поселенцев в Опорто торгуют еще и сегодня.

Для здоровья большинства людей алкоголь в умеренных количествах скорее полезен, чем вреден. Поскольку алкоголь опасен в избытке, его преимущества часто не замечаются.

Определите свой предел до начала вечерней выпивки. Старайтесь следить, когда и что вы пьете.

Не пейте на пустой желудок.

Лучше пить во время еды или, во всяком случае, с некоторым ее количеством.

Закуски должны подаваться тогда, когда предлагаются спиртные напитки.

Помните о трудности измерения спиртного напитка, когда пьете дома, в одиночестве. Чаще всего домашняя порция джина и виски, по крайней мере, вдвое больше стаканчика (шота), предлагаемого барменом. (См. табл. на стр. 17).

Пейте медленно и разводите алкоголь (хотя бы водой) как можно больше. Это могло бы потрясти шотландцев, но это поможет их здоровью.

Беседа 2. Антиоксиданты и флавоноиды

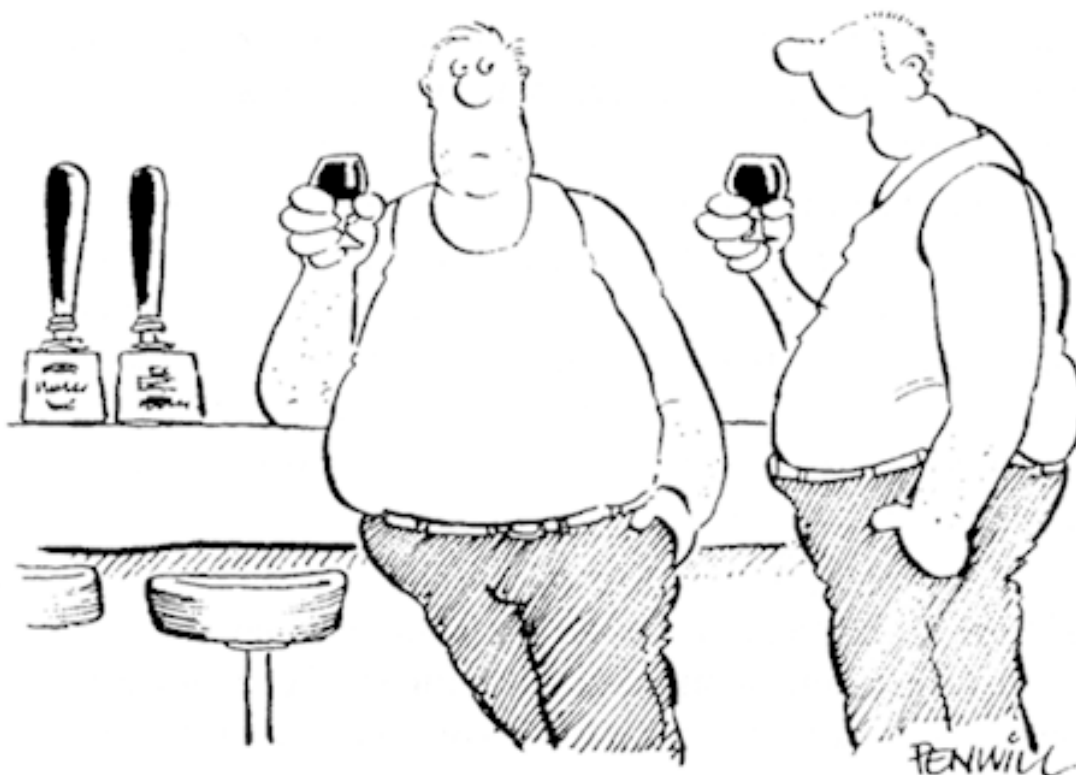
Древние надеялись сохранить свое здоровье, удерживая в равновесии четыре жизненных сока: светлую желчь, черную желчь, слизь и кровь. Гиппократ, который жил на острове Кос, приблизительно, между 460 и 370 годами до нашей эры, был убежден, что разумное использование вина может стимулировать эти соки, если они ослабевают и восстанавливает их, если они исчерпаны. Две с половиной тысячи лет спустя доктора все еще рекомендуют вино из-за его лекарственных свойств.

Любой алкоголь улучшает здоровье у большей части людей, употребляющих его умеренно, но красное вино, кажется, обладает особыми свойствами. Гиппократ никогда не упоминал о своей догадке – что лекарственные свойства вина скрываются и в кожице винограда и в косточках и, возможно, даже в стеблях. Однако другой древний, Плиний Старший, случайно или в результате наблюдения, натолкнулся на правду: и кожица винограда и виноградная лоза и листья и косточки – все имеет лекарственные свойства. Плиний расценивал вино как панацею:

Вино само по себе – средство, оно питает кровь человека, оно улаживает его живот и успокаивает тревогу и беспокойство.

Красное вино и некоторые из сортов наиболее темного пива обязаны, в какой-то степени, своей целебной силой группе химических веществ, которые они содержат – флавоноидам и другим различным антиоксидантам. Медицинская рекомендация об употреблении ежедневно полубутылки красного вина была снова подтверждена, но среднестатистический потребитель кларета и не нуждался в том, чтобы доктор позволял ему заказывать вино. Его собственный опыт и опыт его соратников доказали, что две-четыре порции спиртного в день помогали ему оставаться здоровым и улучшали его физическое и умственное состояние.

Хотя медицина стала гораздо более сложной за последние несколько тысяч лет и сегодня мы знаем больше о болезнях, поражающих нас, многие из старых средств все еще актуальны. Новое – это наша возможность теперь объяснить, что делает вино настолько эффективным.



Какая ирония – мы перешли на красное вино, когда прочитали, что темное пиво для нас лучше всего»

О преимуществах красного вина так много писали в последнее время, что могло показаться, будто другие виды спиртных напитков не имеют никакой ценности. Это не так. Пожилой завсегдатай клуба может получить больше пользы, употребляя красные вина, но его современник, наслаждающийся пивом в пабе «Джордж и Дракон», может также продлевать свою жизнь. Алкоголь имеет лекарственную ценность из-за флавоноидов, которые он содержит. Комментарии Плиния опередили на две тысячи лет свое время по проницательности, но предписание Гиппократу не было неправильным: он просто еще не знал, что кожица винограда важнее сока.

Наше выживание зависит от способности тела уничтожать тысячи патогенных (вызывающих болезни) микроорганизмов, с которыми мы, вероятно, сталкиваемся каждый день и при наличии эффективной иммунной системы способны противодействовать пагубным болезням. Проблемы, вызванные дегенеративными изменениями, которые рано или поздно, наверное, затронут нас всех, также должны быть преодолены.

Разрушительный процесс теперь понимают, в первую очередь, как результат воздействия свободных радикалов на здоровье человека. Сам термин «свободный радикал» может ужаснуть сердце любого, кто боялся научных терминов еще в школе, но их влияние на здоровье настолько важно, что некоторое, хотя бы поверхностное, понимание их действия является необходимым.

Хорошие новости, которые делают изучение функции свободных радикалов таким волнующим, состоят в том, что достойный отпор невидимым убийцам обеспечивает вечерняя порция спиртного в лечебном количестве. Свободные радикалы постоянно блуждают, поврежденные атомы с неспаренным электроном всегда в поиске дома. Эти сильно заряженные маленькие дьяволы, создают медицинские проблемы, потому что атомы с неспаренным электроном, циркулирующие в человеческом организме, всегда ищут другую ячейку, к которой

одиноким электрон мог бы пристроиться. При обнаружении убежища цельность атома восстанавливается, но дефект передается дальше и нестабильность распространяется.

Как только электрон находит необходимую пару, начинается цепная реакция, которая при неблагоприятных обстоятельствах может быть разрушительной. Действие свободных радикалов не всегда плохо, поскольку они помогают уничтожать бактерии и окисление, которое они вызывают, нужно для получения энергии в метаболических процессах, обеспечивающих питание клеток. Но разрушительное окисление, вызванное свободными радикалами, ответственно при этом за множество болезней.

Изучение свободных радикалов началось пятьдесят лет назад, но только недавно их значение было понято современной медициной. Хорошее здоровье может зависеть от способности нашего организма уменьшать количество свободных радикалов в системе, снижая их выработку. Это может быть достигнуто с помощью антиоксидантов – веществ, которые тормозят процессы окисления, – вызванные свободными радикалами.

Проблемы возникают, когда циркулирует слишком много свободных радикалов и недостаточно партнеров, с которыми они могли бы связаться. Было доказано, что неправильный процесс окисления способствует формированию атеромы – липкого, напоминающего овсянку вещества, которое закупоривает наши артерии по мере старения организма и вызывает такие разнообразные болезни как катаракты, пятнистую дегенерацию сетчатки, наиболее частую причину слепоты в пожилом возрасте и, очень возможно, развитие раковых опухолей и других злокачественных заболеваний.

Подробные знания о свободных радикалах, к счастью, не являются необходимыми для понимания, что любой продукт или напиток, содержащий антиоксиданты, служит противоядием от свободных радикалов и может отодвигать день, когда наши артерии покроются атеромой. Если значительная атерома развивается в коронарных артериях, то прогулка в холодный зимний день может быть прервана сжимающими болями в сердце. А у менее удачливых людей свободные радикалы могут привести к тому, что один из органов подвергнется злокачественному перерождению.

Флавоноиды найдены в разнообразных свежих пищевых продуктах. Многие фрукты и овощи богаты ими и, таким образом, одно из решений проблемы, создаваемой свободными радикалами, находится в наших садах, если мы живем в деревне и в овощных магазинах, если наша среда обитания – город. Но они не единственный источник антиоксидантов. Для тех, кто любит выпить, живут ли они в городе или в деревне, частично решение проблемы окисления находится в винном погребе, в бочке пива и графине виски.

Мешок моркови или лука, бутылка вина, пинта темного пива и зубчик чеснока – все содержит мощные антиоксиданты: флавоноиды. Если пища, которую мы едим или пьем, богата флавоноидами, она может нанести удар по окислению, вызванному мародерствующими свободными радикалами. Существует более трех тысяч известных флавоноидов, найденных в обычных пищевых продуктах, особенно в луке, чесноке, вообще кожуре фруктов и овощей, яблоках, красном вине, темном пиве и чае.

Витамин С – также мощный антиоксидант. Недавно было документально подтверждено его положительное влияние на защиту сердца от болезней. Видимо, это особенно важно для мужчин.

Любители чая также имеют в своей диете высокий уровень флавоноидов. Средний британский любитель чая пьет четыре чашки в день – только австралийцы выпивают больше. Чай также богат в фолатами (остатками фолиевой кислоты) и, таким образом, вопреки популярным представлениям, постоянное потребление чая во время беременности, вероятно, будет полезной добавкой к таблеткам фолиевой кислоты, которые будущая мать уже должна принимать.

Возникающий время от времени стакан бургундского или кларета, сопровождающего простую английскую кухню, обеспечит вас дополнительным количеством флавоноидов.

Проблемы здоровья, донимающие людей, живущих в некоторых частях Шотландии, представляют серьезное предупреждение для тех, кто не понимает значения антиоксидантов, в данном случае находящихся в овощах. Так мы наблюдали, что в районах, где общепринято иметь диету, богатую овощами, коронарная болезнь сердца встречается сравнительно реже. Но на юго-западе Шотландии этот показатель выше, чем практически где-либо еще в мире. Это частично приписывалось презрению жителей к зеленым овощам и любовью к чипсам. Это миф, что только беднейшие районы Глазго имеют много магазинов чипсов; они почти столь же обычны в западной части Глазго, как и в южной. Однако проблема не ограничена Глазго, по всей Шотландии распространение коронарной болезни сердца связывалось с отсутствием любви к свежим овощам.

В большинстве мест в Шотландии любимым спиртным напитком молодого поколения является пиво, в то время как те, кто постарше, употребляют большое количество виски. Увеличивается употребление вина, но оно еще не достигло уровня популярности вина в Англии. Если бы вкусы шотландцев изменились так, чтобы красное вино играло большую роль, если бы шотландцы ели больше овощей и меньше курили, распространение болезней сердца могло бы снизиться.

Профессор Бирмингемского университета Том Уайтхед (Tom Whitehead) сказал, что флавоноиды являются вездесущими и мощными и, возможно, более эффективными антиоксидантами, чем витамины С и Е и бета-каротин, которые вначале считались самыми сильными антиоксидантами, получаемыми с питанием. Бета-каротин – предшественник витамина А и особенно полезен как диетическое приложение, потому что, в отличие от витамина А, он не вызывает серьезных неприятностей при передозировке. Слишком много бета-каротина окрасят подошвы ног и ладони рук в желтый цвет и даже изменят общий цвет лица, но не нанесут никакого длительного ущерба.

Профессор Уайтхед и другие изучали флавоноиды вина и подтвердили, что в вине их больше, чем в других спиртных напитках. Недавнее исследование подтверждает, что некоторые сорта темного пива, типа Guinness и других крепких портеров, также содержат флавоноиды.

Концентрация флавоноидов в разных винах разная. Они присутствуют в больших количествах в красных винах, потому что технология их изготовления включает длительное сохранение кожицы винограда и это – существенная часть процесса виноделия. Наоборот, при изготовлении белого вина, кожица винограда, с ее большим количеством целебных флавоноидов, удаляется на ранних стадиях процесса и в бутылке вина, конечном продукте, нет антиоксидантных свойств. Хотя белое вино не содержит целебного количества флавоноидов, оно обладает, как и все алкогольные напитки, способностью защищать сердце, получаемой из других источников.

Преимущество вина в том, что это естественный пищевой продукт. Хотя научный интерес в настоящее время концентрируется на флавоноидах, другие антиоксиданты – включая множество каротиноидов – имеют также большое медицинское значение. Каротиноиды найдены в желтых и оранжевых фруктах и овощах, типа моркови, абрикосов и перцев и в темно-зеленых овощах типа брокколи и зеленых бобов. Как мы видели, антиоксиданты также включают витамин С, Е и бета-каротин и взаимодействие этих витаминов с флавоноидами, возможно, является важной частью антиоксидантного действия, что дает ключ к пониманию того, почему выпивка вместе с едой может быть особенно полезной.

Многие из каротиноидов, найденных в свежих фруктах и овощах, еще не были полностью оценены. Однако, кажется, вместе с пользой от знаний, почерпнутых из популярных статей, в которых пока больше пишут о каротиноидах и флавоноидах и их усовершенство-

ванном выделении, диета, богатая фруктами и овощами и сопровождаемая вином, вероятно, будет лучше для нас, чем поглощение горстями пилюль, содержащих витамины.

Пилюли, содержащие витамины и микроэлементы, нужны в здоровой диете и употребление их – практика, которую не надо осуждать. Темп современной жизни, особенно действующий на молодых сотрудников офиса, сражающихся с жизнью перед компьютером, не помогает им завтракать с таким же наслаждением, с каким завтракали их родители. К тому моменту, когда они, наконец, вечером добираются домой, часто не хватает времени, чтобы поесть должным образом перед переходом к вечерним развлечениям. Даже в конце недели, когда можно было бы хорошо поесть, нельзя быть уверенным, что овощи на обеденном столе всегда свежие. Исследование показало, что через три дня (это то время, которое необходимо большинству свежих овощей, чтобы проделать путь от фермы до рынка) 50 процентов витаминов могут быть потеряны. Замороженные овощи сохраняют содержание витаминов, но они не могут быть достаточно широко представлены, чтобы обеспечить все необходимое для здоровья обедающего.

В некоторых ситуациях, как показывает пример с фолиевой кислотой, никакая естественная диета не может содержать достаточно витаминов для организма, чтобы противодействовать всем патологическим состояниям. Высокие уровни фолиевой кислоты, необходимой для профилактики многих врожденных аномалий у младенцев, могут быть достигнуты только, если женщина, беременная или надеющаяся ею быть, получает фолиевую кислоту дополнительно, в виде таблеток. Точно так же увеличенные уровни фолиевой кислоты оказывают защитное действие на сердце. Последний обзор предположил, что высокие уровни фолатов в крови снижают распространение коронарной болезни сердца до 40 процентов, это еще одно объяснение уменьшения вероятности сердечно-сосудистых заболеваний среди умеренно пьющих людей.

Мой совет пациентам – поедать зелень, употреблять множество свежих фруктов и также глотать витаминные добавки. Фолиевая кислота – только одна из таких добавок, являющихся полезными антиоксидантами. Это также один из нескольких витаминов, которые надо добавлять тем, кто пьет, даже если их диета во всем остальном полноценна. Даже среди некоторых пациентов, регулярно и умеренно выпивающих, встречается дефицит фолатов, а много пьющие извлекли бы несомненную пользу из добавок фолиевой кислоты, купленных в аптеках. Это подробно обсуждается в главах 4 и 5, но, вообще, детский совет есть свежую зелень и совет доктора съедать одно яблоко в день, все еще так же важен в 1997-м, как это было в 1897-м.

Возможна передозировка некоторых витаминов, особенно А и D. Надо быть осторожными при приеме поливитаминов, в которых эти два витамина присутствуют больше чем в одной пилюле, в этом случае возможна передозировка.

Многим полбутылки красного вина доставят больше удовольствия, чем пилюли с витаминами или полная тарелка брокколи, хотя это не извиняет исключения овощей или витаминов из диеты. Некоторые из флавоноидов, присутствующих в красном вине, почти в двадцать раз более мощные, чем витамин Е.

Флавоноиды, которые были открыты сначала и поэтому лучше изучены – это ресвератрол, кверцетин (quercetin), катехин (catechin), эпикахетин (epicatechin) и рутин (rutin). Другие постоянно выделяются и новая информация о только что открытых флавоноидах регулярно публикуется. Разные флавоноиды встречаются в винограде в разном количестве и их количество меняется в дальнейшем, так же как и их свойства, в процессе изготовления вина. Сорт винограда, климат, в котором он созревал, почва, на который растет виноградная лоза и процесс виноделия – все должно быть учтено при оценке целебных свойств вина.

Флавоноид, найденный в винограде в наибольших количествах – катехин. Хотя его больше, чем других флавоноидов и он очень мощный антиоксидант, но он не так полезен

для предотвращения агглютинации (склеивания) тромбоцитов, как некоторые другие (типа ресвератрола). Тромбоциты – маленькие частицы в крови, которые играют решающую роль в процессе свертывания. Если они слишком липкие, кровь способна к быстрому свертыванию и создаются условия для возможного фатального тромбоза коронарных сосудов или удара. Эпикатехин обладает такими же свойствами, как и катехин.

Кверцетин недавно был очень тщательно исследован. Было доказано, что это мощный антиоксидант и поэтому эффективен для уменьшения процессов атеросклероза, накопления атером, которые через какое-то время могут покрыть коронарные артерии сердца, так же как и артерии идущие к мозгу, почкам и конечностям.

Также было доказано, что кверцетин обладает антиканцерогенными свойствами. Исследования, проведенные Национальным институтом рака США обнаружили, что высокое потребление кверцетина ассоциируется с уменьшением распространения раковых образований пищеварительного тракта. Кверцетин найден в умеренных количествах во всех сортах винограда, созревшего на горячем солнце.

Ресвератрол – флавоноид, который привлек внимание ученых исследующих ценность вина. Мало того, что он был выделен одним из первых, но и оказался полезным маркером, говорящим о присутствии других флавоноидов. Если какой-либо сорт винограда содержит умеренное количество ресвератрола, это хороший показатель того, что он будет содержать и другие флавоноиды.

В отличие от кверцетина, ресвератрол в винограде лучше всего образуется в прохладном, влажном климате. Вероятно, поэтому он был найден в винограде из более умеренных по температуре, более влажных областей Франции, а не в том, который вырос в виноградниках под палящим солнцем. Каберне Совиньон, например имеет высокое содержание ресвератрола в кларетах, произведенных в Бордо, но когда итальянское вино делается из тех же самых сортов винограда, уровень ресвератрола намного ниже. Ресвератрол не очень сильный антиоксидант, но он эффективно обеспечивает концентрацию в холестерине организма липопротеидов высокой плотности (ЛВП), защищающих сердце.

Польза питья вина – это часть разворачивающейся истории уровней холестерина и их связи с болезнями сердца. Знание о холестерине вышло за пределы простой уверенности, что все, что нужно делать для контроля его уровня – это ограничить бекон, яйца, масло, молоко и другие молочные продукты.

Биохимический фон контроля уровня липидов в крови сложен и потребление алкоголя – один из факторов, который влияет на это. Двадцать пять лет назад гости на званом обеде так же непринужденно обсуждали свои уровни холестерина, как и, например, гандикап гольфа. Общая норма уровня считалась ключом к долголетию, но теперь известно, что это слишком упрощенный подход: соотношение количества липопротеидов низкой плотности (ЛНП) с липопротеидами высокой плотности (ЛВП) в общем уровне холестерина является более точным показателем определения возможности сердечного приступа и, соответственно, возможности его избежать.

Науку жирового обмена не нужно подробно изучать, но она имеет значение для тех, кто пьет алкоголь. Любая форма алкоголя, принимаемого в умеренных количествах, понижает количество ЛНП и увеличивает пропорцию ЛВП к общему холестерину.

ЛВП в холестерине, скорее всего, обладают кардиозащитным действием, в то время как высокий уровень ЛНП наверняка связан с повреждением артерий, формированием атером и сердечнососудистыми болезнями.

Есть также некоторые свидетельства того, что разумное потребление красного вина оказывает лучший эффект на уровни холестерина, чем другие спиртные напитки. И наоборот, чрезмерное потребление алкоголя увеличивает общий уровень холестерина вме-

сте с количеством триглицеридов – другого компонента жиров крови, который принимает участие в развитии сердечной болезни.

Ресвератрол предотвращает болезни сердца, не только гарантировано помогая удерживать уровни холестерина крови в правильных соотношениях, но и эффективно уменьшая склеивание тромбоцитов – другой фактор в формировании коронарных тромбозов. Склеиваясь вместе, тромбоциты играют важную роль в образовании тромба. На тенденцию тромбоцитов к склеиванию воздействуют и флавоноиды и этиловый спирт (оба фактора важны) и это одна из причин, почему крепкие алкогольные напитки лучше вина способны уменьшить распространения тромбозов.

Другой флавоноид, рутин, был недавно выделен из кожицы винограда и, похоже, оказался сильным антиоксидантом, но основные исследования еще впереди.

Маловероятно, что пьющие люди будут выбирать вино, руководствуясь его влиянием на коронарные артерии и тромбоциты. Они, скорее, будут соблазнены его цветом, запахом и вкусом. Однако, если количество ресвератрола в винограде так сильно изменяется в зависимости от страны и сорта, всегда интересно знать, насколько хорошее действие будет оказывать полбутылки вина, радующего во время обеда, на сохранение коронарного кровотока во время «медленно текущих ночных часов» и на следующий день.

Недавнее исследование, проведенное в Швеции, подтвердило широко распространенное представление, что чрезмерное употребление алкоголя нередко связано со смертями после завершения банкета. Когда сиюминутный кардиозащитный эффект постепенно проходит, увеличивается риск катастрофы.

Некоторые могут быть удивлены, услышав, что смертность в результате ишемических ударов (тех, которые возникают в результате закупорки кровеносного сосуда в мозгу, а не от мозгового кровоизлияния) могла бы быть меньшей, если бы пьющие во время застолья употребляли бы красное вино: защитный эффект красного вина перевешивает влияние алкоголя на сердечнососудистую систему.

Есть и неутешительная новость. В более выдержанных винах, которые любовно сохранялись при определенной температуре в постоянной среде, содержится меньшее количество ресвератрола, чем они могли бы иметь, если бы были выпиты раньше. Чтобы получить максимальную пользу для здоровья от кларета, необходимо выпить его при той выдержке, при которой это приравнивалось бы ценителями вина к детоубийству. Созревание вина в дубовых бочках также уменьшает количество ресвератрола, но даже в этом случае приятно сознавать, что уровни его в бутылке наиболее изысканного вина достаточно высоки, чтобы способствовать сохранению нашего холестерина в правильном соотношении, наших артерий – здоровыми и удерживать наши тромбоциты от образования смертельных сгустков. Крепленые вина, хотя и обладают (при употреблении в умеренных количествах) целебными свойствами, но как и все остальные крепкие напитки, не имеют высокого содержания флавоноидов.

Вообще вина, произведенные традиционными методами, более богаты флавоноидами, чем изготовленные при помощи современных технологий. Некоторые из этих новых технологий были разработаны, чтобы производить приятное вино для немедленного употребления в погоне за рыночным успехом продукта, но содержание флавоноидов в этих продуктах уменьшилось.

Один из путей, с помощью которого производство вина может быть ускорено, состоит в использовании PVPP, химического компонента, который искусственно понижает количество танина. Если вино предоставлено самому себе, на разрушение танина уходят годы, но в результате действия PVPP даже очень молодые вина утрачивают терпкость и горечь. К сожалению, этот метод уменьшает не только содержание танина, в чем заинтересованы знатоки вина, но также и флавоноидов, что беспокоит докторов. Кроме того, многие из современных

изготовителей вина использующие PVPP на своих заводах, работают в областях, где солнце горячее и количество ресвератрола низко естественным образом.

Ранние исследования уровней флавоноидов, проведенные в Америке, вводили в заблуждение, так как предполагали, что не было никакого заметного различия между защитным эффектом красных и белых вин. Это неправильное заключение, возможно, было сделано потому, что изучение красного вина проводилось таким способом, который решительно уменьшал уровень флавоноидов. Более поздние исследования калифорнийских вин, принявшие этот факт во внимание, показали такую же разницу между защитным действием вин, как и в других частях мира.

Ежегодная гонка в снабжении божоле нового урожая может обеспечить удовольствие для пьющих и хороший источник дохода для виноторговцев. К сожалению, для того чтобы сделать вино пригодным к употреблению осенью того же года, в какой был собран виноград, нужна специальная обработка для уменьшения содержания танина, что, в свою очередь, уменьшает количество флавоноидов. Beaujolais Nouveau – легкое, молодое вино и те, кто не слишком снобистски относятся к этому, наслаждаются ежегодным ритуалом его первого появления на обеденных столах. Употребление Nouveau поможет здоровью артерий, но поскольку количество флавоноидов в нем печально мало, бутылка Beaujolais Villages, приготовленного не спеша, послужит этому гораздо лучше.

Британцам повезло в том, что их традиционно любимые вина как раз являются лучшими для здоровья. Бургундское, клареты, Beaujolais и Rhone valley богаты флавоноидами. Бургундское, кажется, больше других, так как Pinot Noir, виноград, универсально используемый для приготовления красного бургундского, богат ресвератролом. Однако, всё в нашем естественном мире нестабильно и отмечаются региональные изменения в количестве и типе флавоноидов, обнаруженных в красных винах, даже сделанных из одного сорта винограда. Кроме того, микроклиматы, создающие благоприятную окружающую среду для накопления в винограде флавоноидов, найдены в виноградниках многих стран, не только во Франции.

Вина из центральной и юго-западной Франции, Швейцарии и Канады все сделаны из винограда, выращенного в районах, где климат способствует образованию ресвератрола. В Италии и Испании климат меньше этому способствует, но никогда нельзя быть уверенным в том, что касается вопросов микроклимата. В некоторых районах Испании, например, хотя климат в основном жаркий и сухой, есть маленькие долины, где атмосфера летом соответствующая, прохладная, влажная и способствующая росту грибков и следовательно – созданию вина, богатого ресвератролом.

Вероятнее всего, не все флавоноиды, содержащиеся в кожице винограда, обнаружены. Это может объяснить статистику, которая показывает, что уровень коронарных тромбозов в Италии – один из самых низких в мире. Эти цифры – хороший признак того, что даже когда уровень ресвератрола низкий, другие флавоноиды могут присутствовать в качестве компенсации в больших количествах и остальная часть диеты, запиваемая вином, может увеличивать их ценность.

Балканские виноделы имеют тенденцию использовать разнообразные сорта винограда, богатые флавоноидами и можно было бы ожидать, что это отразится на винах из этих стран. Во многих жарких странах Нового Света виноград Pinot Noir был заменен сортом Pinotage и впоследствии, несмотря на жаркое солнце, вина могут часто иметь более высокое содержание ресвератрола, чем полученные из Pinot Noir в, например, в Италии и Испании. Южноафриканские вина особенно целебны и имеют высокое содержание флавоноидов. Чилийские красные вина интересны тем, что в них обнаруживается большое разнообразие в уровне ресвератрола, некоторые имеют очень низкий уровень, но это не исключает возможность того, что в них могут присутствовать другие флавоноиды с такими же защитными свойствами.

Наконец, никто не должен недооценивать защитной пользы белых вин. Она, может быть, не столь велика, как извлекаемая из красных, но четверть бутылки лучше, чем ничего.

Исследование флавоноидов в алкогольных напитках, этот волнующий и удивительный аспект профилактической медицины, находится еще в младенчестве. Мы частично понимаем, почему бордо настолько хорош для артерий, но не исключено, что через несколько лет подобные преимущества могут быть обнаружены и в других красных винах, которые в настоящий момент, кажется, уступают лекарственным качествам Бордо.

Беседа 3. Сердце

Доктора прописывали алкоголь в течение тысяч лет. Но только в последние тридцать лет пациентам Национальной Службы Здравоохранения в больнице больше не предлагают ежедневную бутылку пива по их желанию. Еще двадцать пять лет назад сестра хранила бы палатную бутылку бренди в своем кабинете и распределяла бы ее не только между пациентами и их обеспокоенными родственниками, но также и между младшими докторами, если у них было особенно трудное ночное дежурство. После палатного обхода, проводившегося каждое утро, врач мог попросить об этом сестру, дежурившую ночью и все, кто работали, вознаграждались кофе с бренди. Лояльное отношение к алкоголю исчезло из больниц так же, как почти из всех других мест работы, потому что страх перед злоупотреблением доминирует над благоразумием.

Пользе алкоголя, возможно, не хватает научных доказательств, которые убедили бы сегодняшних скептиков, но все, что нужно было старым врачам для доказательства, так это наблюдать влияние, производимое им на пациентов, употребляющих 1-2 стаканчика спиртных напитков в день. Они меньше болели, были более активны в пожилом возрасте и быстрее выздоравливали, чем те, кто не пил совсем или злоупотреблял алкоголем.

Доктор Уильям Бучан, член Королевской коллегии врачей Эдинбурга, в восемнадцатом веке написал книгу «Семейный врач», одно название которой опережало современные ему медицинские представления. Однако в какой-то степени доктор Бучан был традиционным врачом эпохи короля Георга и интересно отметить, что его взгляды на алкоголь, соответственно названию его книги, так близко отражают современное мнение. Его совет заключался в том, что хорошее вино, умело приготовленное пиво или тщательно очищенный спирт, принимаемые в умеренном количестве, полезны и оказывают вредное воздействие только при злоупотреблении.

Слова доктора Бучана могли бы использоваться для поддержки одной из модных кампаний, поощряющих тех, кто пьет разумно:

Напитки, полученные в результате брожения, все еще продолжают быть обычными спиртными напитками почти для каждого человека, кто может себе их позволить. Мы, скорее, должны приложить усилия для того, чтобы помочь людям в выборе их напитков, чем притворно осуждать твердо установившиеся традиции. Вредит человечеству не умеренное употребление вин, вредит или чрезмерное употребление или употребление плохо приготовленного или испорченного вина.

Позже, в главе, посвященной выпивке, доктор Бучан снова предупреждает о пользе ограниченного питья для тех, кто пьет разумно и выбирает качественные напитки:

Но если они плохо приготовлены, фальсифицированы различными способами или употребляются в избытке они [ферментные напитки] могут иметь много пагубных последствий.

Доктор Бучан не знал, в чем причина того, что те из его пациентов, кто пил умеренно, жили дольше. И их сердца, и их кровеносные сосуды были более здоровыми и они старели не так быстро, как их воздержанные современники.

И я также не понимал, когда начинал свою семейную практику в сельском Норфолке, почему мои пациенты, которые давно бы умерли, если бы жили в Лондоне, где я также работал, были живы и активны. Мой сельский опыт был приобретен прежде, чем доктора получили доступ ко множеству лекарств, применяемых в настоящее время для лечения артериального давления, сердечных болезней и закупорки коронарных артерий. Загадка выживания сельских пациентов мучила меня очень долго, но я наконец стал понимать, что этому способствовали три условия.

Пожилые теперь пациенты, постоянно, в течение всей своей жизни, тренировались, работая в поле и, конечно, презирали тех, кто зависел от автомобиля. Многие из тех, кто работал на фермах имели остеоартриты после многих лет труда в незащищенных от ветра, влажных условиях и, следовательно, ежедневно пили аспирин, который помогает защищать сердце и кровеносные сосуды. Третий фактор заключался в том, что очень немногие из моих норфолкских пациентов, были трезвенниками.

Употребление вина не было тогда популярно в Норфолке и хотя жители района моей практики, редко пили вина местного производства, они регулярно наслаждались собственным пивом и пили виски во время праздников. Один бывший фермер, живший по соседству, каждое утро выводил свою собаку на прогулку, а затем проводил остальную часть дня, прислонившись к воротам и болтая с прохожими. Он, должно быть, весил сто сорок килограмм имел высокое артериальное давление и красное лицо. Каждый день я приветствовал его, проезжая мимо его ворот и каждый день я удивлялся, что Создатель дал ему про запас еще двадцать четыре часа. Его жена имела такую же комплекцию.

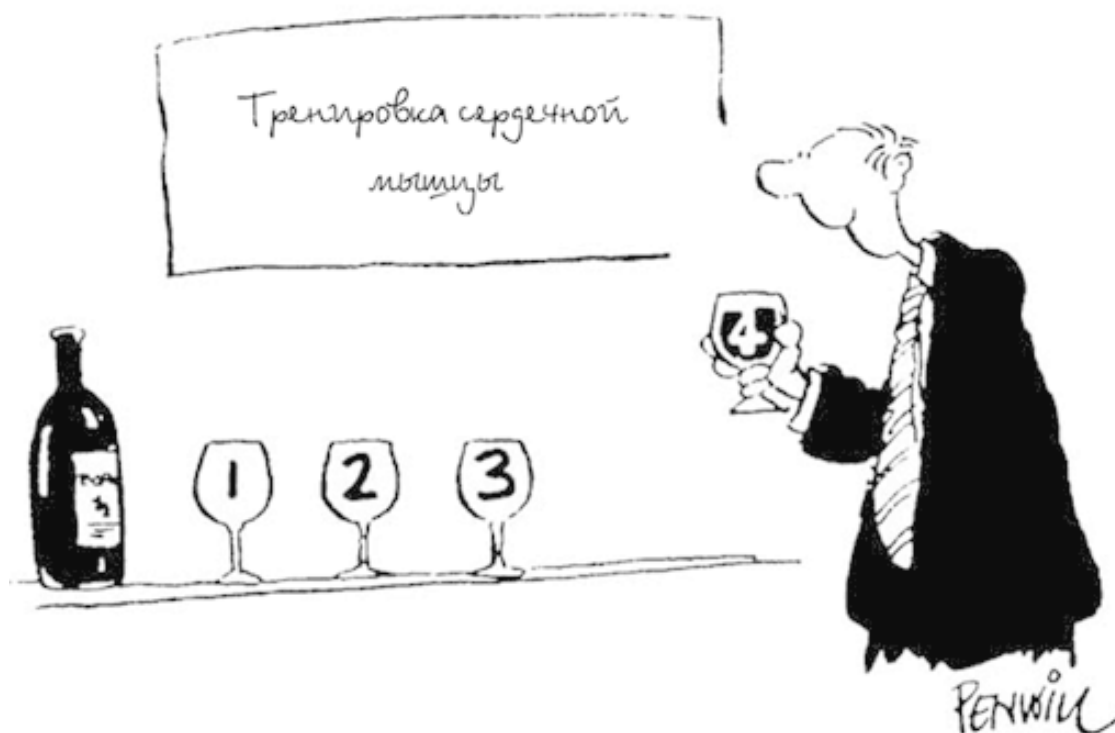
Годы спустя, через много лет после того как я оставил практику, я возвратился в свой старый дом и около соседских ворот стоял все тот же старик со своей женой. Ничто, казалось, не изменилось. Фермер пригласил меня войти и, выпив несколько стаканчиков, мы обсудили его ревматизм, его артериальное давление и его общее самочувствие. Хотя теперь были средства для лечения его артериального давления, которые он регулярно принимал, я сказал ему, чтобы ни в коем случае он не отказывался бы от своей ежедневной пинты или аспириновой микстуры. Интересно, что их сын был фермером двадцатого столетия, который добирался всюду на своем «ягуаре» и занимался физическими упражнениями не только зимой, катаясь на лыжах, но и летом, во время поездки на юг Франции. Он женился на трезвеннице, бросил пить и, к сожалению, умер от коронарного тромбоза в возрасте едва за сорок. У него, возможно, был бы шанс, если бы он более интенсивно, (но не перенапрягаясь) занимался бы физическими упражнениями, если бы он похудел, принимал бы ежедневно аспирин и не был бы трезвенником, – он мог бы жить так же долго, как и его отец и не поддаться сердечной болезни, как многие из моих переутомленных лондонских пациентов.

Мнение доктора Бучана относительно алкоголя – теперь стандартное медицинское представление. За последние пятьдесят лет, однако, иногда было трудно придерживаться этого здравомыслящего подхода, сдерживая напор защитников куда лучше документированной целебной силы современных лекарств и борясь с предубеждениями докторов, которые позволили своим суждениям исказиться в результате напряженного лечения жертв злоупотребления алкоголем.

Хотя очевидность пользы алкоголя накапливалась с начала 1970-х, ее продолжали отрицать многие доктора до октября 1991 года. Это важная дата, так как именно в это время сэр Ричард Долл, эпидемиолог из Оксфорда, огласил документ по этому вопросу. Сэр Ричард, который привел свидетельства связи курения с раком легкого, признан во всем мире как лидер в своей области и когда в своем документе он подтвердил доводы за умеренное употребление вина, это стало, с медицинской точки зрения, представительным. Доктора могли теперь обсуждать этот предмет со своими пациентами с чистой совестью, а наиболее храбрые могли даже рекомендовать умеренное употребление вина.

Даже Бюро алкоголя, табака и огнестрельного оружия в США теперь соглашается, что этикетка на винной бутылке может сообщать, что, по современным данным, умеренное употребление алкоголя снижает риск коронарной болезни сердца у некоторых индивидуумов. Название Бюро, как видим, показательное: круг его обязанностей иллюстрирует официальную точку зрения в США относительно выпивки, связывая алкоголь с такими опасными занятиями, как курение и владение оружием.

Бюро, однако, отклонило предложение, что на ярлыке следует читать «Существуют важные доказательства того, что умеренное употребление алкогольных напитков может уменьшать риск коронарной болезни сердца». Этот отказ не был основан на убеждении, что информация недостоверна, скорее, Бюро запретило размещение дополнительной информации, рекомендующей умеренное употребление алкоголя, на том основании, что эти, даже правдивые утверждения, «могут ввести в заблуждение». Здесь термин «ввести в заблуждение» используется в устаревшем смысле – увести его читателей с праведного пути – и поэтому, возможно, в некоторых случаях, привести к злоупотреблению. По собственному признанию, Бюро не использует слово в его современном смысле «ошибиться» и таким образом получается, что оно скорее дает политический комментарий, потворствует социальной инженерии, чем представляет научное мнение.



Когда сэр Ричард Долл сказал, что у выпивающего до четырех стаканов вина в день снижается риск заболевания коронарным тромбозом, он обеспечил официальное признание умеренного употребления алкоголя. Все те, кто защищал это мнение и над кем смеялись, были реабилитированы.

Как часто случается в медицине и в науке вообще, открытия были сделаны почти одновременно в различных странах. С начала 1970-х ходили слухи, что французские доктора подтвердили, что вино обладает кардиозащитными свойствами и что эти свойства не одинаковы в разных видах алкоголя.

Поначалу британские доктора отвергли и даже высмеяли идею, что вино может приносить большую пользу, чем другие спиртные напитки. Циники подозревали, что это исследование представляло собой просто еще один пример французского меркантилизма и что наука была призвана помочь виноградарям и винным промышленникам или, возможно, даже была ими обманута. Однако, в то же самое время, доктора в Америке доказали, что умеренно пьющие реже имели болезни сердца, чем трезвенники или злоупотребляющие алкоголем.

Доктор Алан Баилей, работающий в Лондоне, обнаружил при анализе свидетельств о смерти, что люди преимущественно среднего класса, ведущие трезвый образ жизни, живут

меньше, чем умеренно пьющие. И кроме того, хотя злоупотребляющие алкоголем (их определили как тех, кто потребляет 70 единиц в неделю или более) имеют плохое здоровье и умирают в более молодом возрасте от самых разных причин, у них реже встречаются болезни сердца.

В 1978 году доктор Селвин Легер – имя, теперь уважаемое всеми поборниками медицинской школы «от двух до четырех единиц алкоголя в день» – работал для Медицинского Совета Исследований, выясняя возможные причины возникновения коронарной болезни сердца. Исследовав множество различных факторов, доктор Легер пришел к выводу, что употребление вина очень важно для защиты коронарных артерий и что вино превосходит другие виды алкогольных напитков в этом отношении. Работа доктора Легера независимо поддержала работы французов, показывая, что их требования были основаны не на желании увеличить торговый оборот виноградников Франции, но на глубоком научном наблюдении.

Несмотря на результаты нескольких длительных исследований, которые все показали, что среди умеренно пьющих самая низкая смертность (ниже, чем у злоупотребляющих алкоголем и у трезвенников в равной степени) и исследований д-ра Легера в Кардиффе, д-ра Клацки в США, д-ра Сержа Рено во Франции и профессора Тома Уайтхеда в Бирмингеме и других, социальная значимость выпивки в значительной степени игнорировалась.

Два исследования предоставили исключительные доказательства, от которых никакой беспристрастный клиницист не может отмахнуться. В Калифорнии группа исследователей рассмотрела прошлые и настоящие привычки употребления алкоголя у 87526 медсестер, чей образ жизни тщательно изучался. Обзор показал заметное сокращение болезней сердца у тех, кто употреблял алкоголь умеренно, что значительно перевешивало любое увеличение смертности от других причин. Дальнейшая работа с медсестрами, проводимая с самого начала, продемонстрировала, что смертность от других причин также уменьшилась: у умеренно пьющих не только реже встречаются смертельные болезни сердца, но также они меньше подвержены другим смертельным заболеваниям.

Другое инновационное исследование изучало 1422 государственных служащих мужского пола. За ними наблюдали в течение десяти лет и снова у мало и умеренно пьющих реже выявлялись болезни сердца, чем у злоупотребляющих алкоголем или у трезвенников.

Все исследования продемонстрировали J-образную кривую на графике изображающем распространение болезней сердца в зависимости от потребления алкоголя. Те, чье потребление уместилось в изгибе J-образной кривой имели наименьшее количество сердечных приступов; трезвенники, чье положение находилось на более короткой руке J, очевидно жили лучше, чем злоупотребляющие алкоголем, которые поместились на более длинной руке J, но не так хорошо, как умеренные.

Причины болезней сердца у злоупотребляющих алкоголем (тех, кто выпивают больше шести стаканчиков спиртного в день) очень разнообразны, но при этом коронарные сосуды умерших в молодом возрасте были полностью свободны от атером. Это неожиданное открытие было сделано патологоанатомами сорок или пятьдесят лет назад и более позднее исследование доктора Алана Баилея свидетельств о смерти подтвердило этот укоренившийся исторический факт.

Несмотря на это (и по разным причинам), сердечнососудистая система может быть ослаблена чрезмерным употреблением алкоголя, особенно если пьющий еще и курит. Эффект от курения не компенсируется полностью выпивкой: много злостных курильщиков, употребляющих алкоголь умеренно, умирают от коронарной болезни сердца.

Я помню двух больших, грузных людей, которые оба пили значительно больше чем, рекомендовалось бы. У обоих был одинаковый образ жизни и похожие истории жизни; очевидное единственное различие было в том, что один много курил, а другой никогда не прилагивался к сигарете. Некурящий все еще жив и выглядит так, как будто несмотря ни на

что он «доживет до преклонного возраста». Хотя курильщик не был моим пациентом, у меня была неприятная обязанность сообщить его жене, что ее муж умер внезапно от коронарной болезни.

Почти половина всех внезапных смертных случаев, связанных с сердцем, происходит у людей, злоупотребляющих алкоголем и в этом случае курение – дополнительный фактор риска. Особенно велика вероятность внезапной смерти после кутежа. Беспокоит то, что она поражает людей, у которых практически чистые коронарные артерии. Смертные случаи объясняются разными причинами: результатом смертельной аритмии (нерегулярное сердцебиение, которое является несовместимым с эффективным насосным действием сердца), спазмом коронарных артерий, внезапным изменением артериального давления, которое может смещать или разрывать атероматозные бляшки в коронарных артериях или последствием алкогольной кардиомиопатии. Что должно успокаивать, так это то, что нет никакого увеличения распространения любого из этих состояний у тех, кто пьет мало или умеренно; именно те, кто пьют запоями, могут внезапно свалиться.

Результаты крупномасштабных исследований населения были поддержаны экспериментами на животных. Артерии кроликов реагируют на диету, содержащую много жиров даже хуже, чем сердечнососудистая система человека. В лабораториях всего мира стоят ряды клеток с кроликами, в которых несчастных «сотрудников» кормят пищей с высоким содержанием жира (или обезжиренной) и после смерти сравнивают ущерб, нанесенный артериям.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.