

# СОЦИАЛЬНЫЕ ТОКСИКАНТЫ

---

Оспан Айжан

- Одним из важнейших факторов, влияющих наряду с питанием на состояние человека и популяции, являются социальные токсиканты - наркотики, алкоголь и курение.
- Поэтому наркотики, табак и алкоголь отнесены к классу опасных для человеческого организма. Следует отметить, что питание таких людей существенно изменяется и многие химические соединения, входящие в состав пищевых продуктов и безвредные для обычных людей, взаимодействуя с продуктами измененного под действием этих токсикантов обмена в их организме, также становятся токсичными.

Все наркотики, с точки зрения их происхождения, классифицируют на две группы - натуральные и синтетические. Независимо от их происхождения различают несколько типов наркотической зависимости: амфетаминовый, барбитуровый, каннабиноловый, кокаиновый, галлюциногенный, опиумный типы, тип Кату, тип растворителей.



- Все типы наркотической зависимости позволяют сделать однозначный вывод об опасности наркотиков для физического и психического здоровья человека. Поэтому их следует отнести к веществам, представляющим опасность для человека с высокими критериями риска по тяжести, частоте встречаемости и времени наступления отравления с летальным исходом.





# В кофе - кофеин

А в какао?

- Повседневная пища часто содержит вещества, оказывающие стимулирующее влияние на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы. Прежде всего это кофе и чай, содержащие алкалоид кофеин.
- Чай и кофе обычно потребляют несколько раз в день. Тонизирующий эффект возникает через 0,5-1 час и может продолжаться несколько часов. Две бутылки кока-колы или пепси-колы примерно равноценны по содержанию кофеина в одной чашке кофе. Тонизирующее действие кофе длится всего 2-3 недели, а затем исчезает. Считают, что систематическое употребление 1 г кофеина в день даже для здоровых людей нежелательно и может привести к кофеинизму.

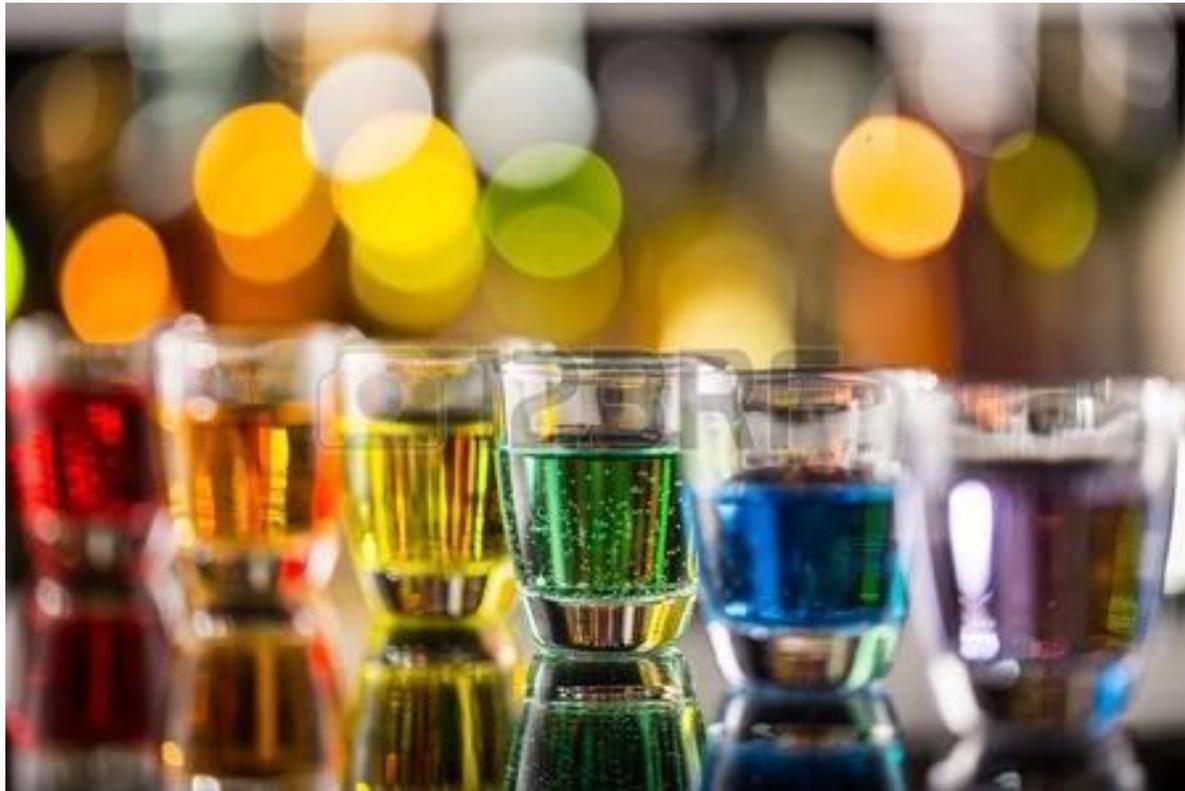
- Чрезмерное употребление кофе (1000 и более мг) может оказывать негативное влияние на сердечно-сосудистую систему.
- Кофеин повышает концентрацию глюкозы и инсулина в крови. Доказано, что кофе и чай уменьшают всасывание железа (на 39-64 %).



- **Алкоголь обладает большой энергетической ценностью - более 2,9 МДж (700 ккал) в одном стакане водки. Исследования показали, что за счет алкоголя может удовлетворяться от 1/3 до 1/2 суточной потребности в энергии.**
- **Потребление алкоголя - очень сложная проблема. Ее, пожалуй, можно сравнить только с проблемой наркомании. Тибетские врачи различали три периода опьянения - в первом периоде опьяненные теряют благоразумие и стыдливость, стараются сохранить спокойствие и воображают, что говорят правду; во втором периоде делаются похожими на взбесившихся слонов и совершают безнравственные и безрассудные поступки; в третьем периоде теряют сознание, падают как мертвые и решительно ничего не помнят.**



- **Результаты научных исследований подтвердили, что алкоголь обладает мощным наркотическим и депрессантным действием, приводящим к деградации личности. Кроме того, алкоголь оказывает сильное токсическое действие на нервные клетки головного мозга, убивая их, на сосуды, повышая содержание липидов в крови и ломкость сосудов, и на печень, вызывая цирроз.**





Существует ложное представление, что вредны лишь крепкие напитки, а те, в которых алкоголя немного, как, например, пиво, даже полезны. Различные сорта пива содержат от 2,5 до 6 % спирта. Подсчитано, что в 2-х кружках пива столько же алкоголя, что и в 100 г водки. По результатам исследований отечественных и зарубежных ученых установлено, что пиво не повышает аппетита, так как сначала возбужденная слизистая оболочка желудка увеличивает выделение сока, появляется ощущение голода. Но такой сок содержит много соляной кислоты, беден ферментами и не улучшает пищеварения. У любителей пива возникает так называемое «пивное сердце». В этих случаях даже незначительные физические нагрузки становятся непосильными.