



ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#) [Володимир Зеленський](#)
[Новини](#) > [Американці розкрили страшну правду про алкоголь](#)

Американці розкрили страшну правду про алкоголь



Автор: **Агата Кловская «Фраза»**
 Редактор
 22.05.26 14:03  11 



Експерти з університету Північної Кароліни в Чепел-Хілл у США розкрили страшну правду про алкоголь. З'явилися дані їхнього звіту.

У ньому сказано про те, що помірне та високе споживання алкоголю пов'язане з посиленням хронічного запалення в організмі навіть у людей, які дотримуються здорового раціону.

В експерименті взяли участь 91 доросла людина у віці 21-44 років з індексом маси тіла вище 25, тобто з надмірною вагою чи ожирінням.

За добровольцями спостерігали упродовж 21 дня. Піддослідних поділили на групи: непитущі, люди з помірним та високим.

легким споживанням алкоголю (до трьох порцій на тиждень), помірним та високим.

Американці оцінили якість харчування за допомогою індексу Healthy Eating Index, який відображає частку цільнозернових продуктів, овочів та фруктів у раціоні.

Наприкінці досвіду фахівці виміряли у крові учасників рівні запальних маркерів – С-реактивного білка, фактора некрозу пухлини альфа (TNF-α), інтерлейкінів 6 та 1β.

Було встановлено, що у жінок, які вживали алкоголь у помірних та великих кількостях, рівень С-реактивного білка був вищим, ніж у тих, хто пив мало.

Додається, що чоловіки такої залежності не виявили. При цьому у людей обох статей, що належать до групи з високим споживанням алкоголю, підвищувався рівень TNF-α – одного із ключових маркерів запалення.

Такі відмінності між чоловіками та жінками пояснюють особливостями метаболізму: у жінок зазвичай менше ферментів, що розщеплюють алкоголь, тому концентрація спирту в крові після однакових доз виявляється вищою.

Вказується, що здорове харчування трохи знижувало запалення: високий індекс якості раціону був із нижчими рівнями деяких маркерів. Але цей ефект не перекривав посилення запалення, яке спостерігалось при помірному та високому споживанні алкоголю.

Раніше корейці розповіли, як швидко **вивести алкоголь** із організму.



Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підписуйтесь на канали Фрази в [Youtube](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#)

Теги: [алкоголь](#), [наука](#), [світ](#), [вчені](#), [здоров'я](#)



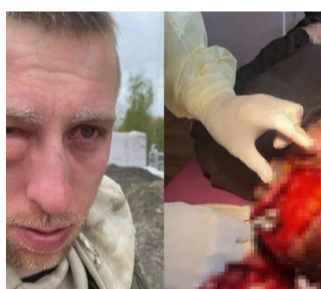
У США схвалили потенційний продаж Україні обладнання для ЗРК...



Пів мільйона доларів: Олена Тополя назвала умови свого...



У Києві відкрили хаб стійкого бізнесу на базі релокованого...



Інциденти за участю ТЦК у Ковелі та Ратному: деталі та...

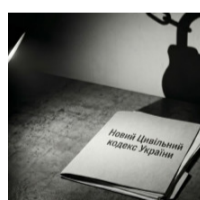
Коментарі

Статті



17.05.26 14:23
Україна після війни: сценарії відновлення, ризики та економічні перспективи до 2035 року
 Автор: [Александр Панько](#)

Дайджест



03.05.26 10:19
Цивільний кодекс 2026: депутати приховують корупціонерів та знищують відкриті дані
 Автор: [Youcontrol.com.ua](#)

Вибір редакції



Виявлено ще одну небувалу користь кави

[Всі новини](#) [Головне](#) [Популярне](#)

22.05.26 14:00
 Трамп висловився з приводу Ормузької протоки та іранського урану

22.05.26 13:55
 Трамп наїхав на дітей китайських товстосумів

22.05.26 13:46
 Путін програє війну відразу за трьома напрямками, — Bild

22.05.26 13:23
 У Полтаві подружня пара розбещувала малолітню доньку

22.05.26 12:48
 Рослини можуть «істи» пил на своєму листі, — вчені

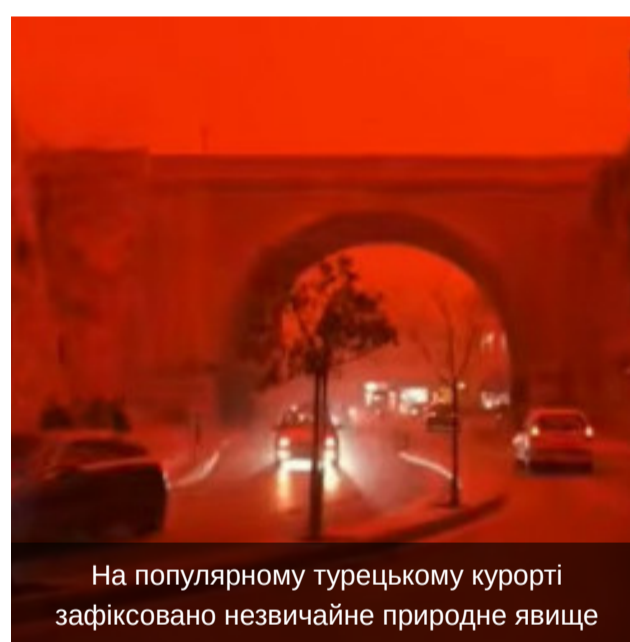
22.05.26 12:45
 Індія може купувати більше американської нафти

22.05.26 12:29
 Рюте вигадав план, як утримати Трампа від виходу США з НАТО

22.05.26 11:40
В оточенні Путіна заговорили про безвихідь у війні, — Bloomberg

22.05.26 11:21
 У Пентагоні назвали причину останніх успіхів ЗСУ

Фото та Відео



На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище

Новини блогосфери

03.05.26 14:11
 Чому Україна перетворюється на Нікарагуа

30.04.26 16:52
 Доктринальний тупик: чому правильна зброя не змінює результат?

05.04.26 11:29
 «Ухлялянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15
 Вирок українському ринку електроенергії

Опитування

Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

ГОЛОСУВАТИ

[переглянути результати](#)

