

אלכוהול- היתרונות והחסרונות

מיכל וינברגר- דיאטנית קלינית

"וַיֵּין יִשְׁמַח לְבַב-אֲנוּשׁ" (תהלים ק"ד ט"ו) עוד מימי התנ"ך מסתבר שנהגו לשתות משקאות המכילים אלכוהול. נראה כי מנהג זה קיים מאז ומעולם. גם כיום נחשבת שתיית אלכוהול לבילוי מקובל מאוד ברחבי העולם המערבי והפך במקומות רבים לחלק בלתי נפרד מארוחות הגורמה.

השפעתו של האלכוהול על המוח ומערכת העצבים הפכה אותו לשנוי במחלוקת. לאחרונה צצים מחקרים שונים, חלקם נגד האלכוהול ומצד שני יש מחקרים המוצאים אף תועלת בכמויות קטנות שלו.

ביוכימיה על קצת המזלג:

אלכוהול הוא סוג של פחמימה בעלת מבנה ייחודי. החומר הפעיל באלכוהול נקרא אתנול והוא משפיע על גוף האדם בדרכים שונות. האלכוהול עובר מטבוליזם ובכך נמנעת הצטברותו בדם. עד פירוקו, האלכוהול מספיק להשפיע על המוח ואיברים אחרים. מסלול האלכוהול- ספיגה מהירה :

מגיע לקיבה, שם ישנה כבר ספיגה חלקית. משם מגיע למעי ונספג לזרם הדם וממשיך להתפשט לאיברים אחרים בגוף ← לבסוף מגיע לכבד, שם מתפרק ע"י האנזים "אלכוהול דהידרוגנאז" לחומר שנקרא "אצטאלדהיד" שהוא מתפרק ל"אצטט". בסוף המסלול מתפרק לפחמן דו חמצני ומים. רוב האלכוהול עובר חילוף חומרים בכבד ואילו השאר מופרש דרך השתן ומערכת הנשימה.

הכבד יכול "לעכל" כמות מסוימת של אלכוהול פר שעה ללא קשר לכמות האלכוהול הנצרכת. תוך 30-45 דקות מרגע השתייה, נוצר בדם פיק של אלכוהול. קצב חילוף החומרים משתנה מאדם לאדם, תלוי בכמות האנזימים בכבד ובגנטיקה, בד"כ קצב הפירוק גבוה יותר בגברים מאשר אצל הנשים.

תחושת ה"ריחוף" נגרמת מהסיבה שהאלכוהול מתפשט מהדם גם אל המוח, שם הוא משפיע על יכולת ההתמצאות והאוריינטציה שלנו. מראה "הפנים הסמוקות" ותחושת החום נגרמים כתוצאה מהרחבת כלי הדם על- ידי המשקה האלכוהולי.

מהי שתייה מתונה?

על פי הגדרת ה- USDA ו- DIETARY GUIDELINES FOR AMERICANS מנה מתונה של אלכוהול היא כזו שליתרונות שלה יש אפקט גדול יותר מאשר לחסרונות, כלומר: בין מנה או שתיים לגבר ומנה אחת לאישה .

לפי רוב המחקרים, עד 30-40 גרם אלכוהול ביום מועילים לבריאות הלב ומפחיתים את הסיכון למחלות, ואילו מעבר לכך – הנזקים כבר עולים על התועלת.

איך יודעים כמה שותים?

מחשבים את כמות האלכוהול במשקה וע"י כך את הכמות הסופית ששותים. להלן דוגמאות:

- פחית בירה מכילה 330 סמ"ק (כ-330 גרם), בדרך כלל יש בה 5% אלכוהול. כלומר, 5 גרם אלכוהול בכל 100 גרם בירה – 17 גרם אלכוהול בכל הפחית.
- כוסית יין (בערך חצי כוס רגילה) מכילה 100 סמ"ק (כ-100 גרם), ביין יש בממוצע 13% אלכוהול, כלומר כוסית היין מכילה 13 גרם אלכוהול.
- וודקה, וויסקי, עראק ומשקאות חריפים אחרים מכילים בממוצע 40% אלכוהול, כלומר 40 גרם אלכוהול ב-100 גרם. זה אומר שב'שוט' (30 סמ"ק) אחד של המשקאות הללו יש 12 גרם אלכוהול.

יתרונות האלכוהול

מחקרים מצביעים על קשר בין צריכה מתונה של אלכוהול לירידה בשכיחות מחלות קרדיווסקולאריות, וירידה של 25%-40% בסיכון למחלות קרדיווסקולאריות הן בנשים והן בגברים. נתון זה בעייתי משום שנכון רק עבור אנשים בריאים אשר אינם סובלים ממחלות לב או נמצאים בסיכון למחלות לב, חולי סוכרת סוג 2, לחץ דם גבוה ועוד. צריכה מתונה של אלכוהול מעלה את רמות הכולסטרול הטוב (HDL) המהווה הגנה נגד מחלות לב. כמו כן צריכה מתונה של אלכוהול משפיעה על קרישיות הדם, ע"י השפעה על גורמי קרישה ובכך נמנעת יצירת גושי דם שעלולים להיתקע ולחסום.

חסרונות האלכוהול

שתייה רבה של אלכוהול היא הסיבה העיקרית למוות בארצות הברית. קרוב ל-50% מתאונות הדרכים בארה"ב נגרמות עקב שתיית אלכוהול. שתייה מרובה של אלכוהול עלולה להזיק לכבד (צריכה כרונית של אלכוהול היא אחת הסיבות העיקריות לשחמת הכבד), ללב, לעובר, היא מעלה את הסיכון לפתח סרטן (גרונ, ושט), מביאה לאלימות ולהחמרת דיכאון. כמו כן שתיית אלכוהול משפיעה על המוח, קיבה, רמות שומנים ואינסולין בדם, חומרי קרישה וקואורדינציה. אלכוהול משפיע גם על הורמוני מין- פוגע בייצור ותנועתיות הזרע, מוריד רמות טסטוסטרון בגברים ובנשים מעלה רמות אסטרוגן שעלול להיות קשור להגברת הסיכון לסרטן שד אך דווקא להטיב עם מסת עצם בשתיית כמות מתונה.

בכל שתייה של אלכוהול יש סיכון מסוים: אלכוהול משרה שינה, גורם לאינטראקציה עם תרופות, מונע ספיגה של ויטמינים ומינרלים וביניהם גם חומצה פולית (בכך עולה רמת ההומוציסטאין המביאה למחלות לב וסרטן)

מכאן, נראה שההשפעות החיוביות של שתיית האלכוהול קיימות רק בשתייה מתונה והחסרונות מתחילים כאשר השתייה הופכת למוגזמת. את הקשר ניתן לתאר בעקומת J.

מה משפיע על ספיגת אלכוהול?

- נוכחות מזון במערכת העיכול בזמן צריכת האלכוהול –שתייה על קיבה ריקה תגרום לספיגה מהירה יותר של אלכוהול מאשר שתייה על קיבה מלאה.
- טמפרטורת המשקה- ככל שיהיה יותר קר- ספיגתו תהיה איטית יותר .
- משקה מוגז נספג מהר יותר.
- סוג המזון הנאכל בזמן צריכת אלכוהול- ככל שיהיה שומני יותר, קצב ההתרוקנות של הקיבה איטי יותר וכך קצב ספיגת האלכוהול יהיה איטי יותר. זו הסיבה שנהוג להגיש בפאבים זיתים, פיצוחים או חטיפים מטוגנים - כדי להאט את קצב ההשתכרות.
- מין - לנשים יש פחות מים בגוף, וכך האלכוהול נמהל פחות. כמו כן לנשים פעילות נמוכה יותר של "אלכוהול דהידרוגנאז". על כן ריכוז האלכוהול בדם גבוה יותר לעומת גברים לאחר שתיית משקה בכמות זהה.

מי בסיכון ועליו להימנע משתיית אלכוהול

אלכוהוליסט בגמילה, אישה הרה, אדם עם מחלות כבד, אנשים הנוטלים תרופות.

אז האם לשתות אלכוהול או לא??

עקב המורכבות של אפקט האלכוהול אין המלצה ברורה לשתיית אלכוהול. לכל אחד היסטוריה משפחתית, גנטיקה שונה ולכן יש להתייעץ עם הרופא. אם אינכם שותים, אין צורך להתחיל, ניתן להגיע ליתרונות דומים ע"י אכילה נכונה ופעילות גופנית. מאידך גיסא, כל עוד לא מגזימים- אין רע בשתיית כוסית יין מפעם לפעם.

וכמה זה "עולה" לנו...??

חשוב לזכור שכל משקה אלכוהולי מכיל כמות גדולה מאוד של קלוריות. האלכוהול נספג מהר מאוד דרך הקיבה ישירות לכבד וכך משתלב מאוד מהר במנגנון אגירת השומן ומספק אף יותר אנרגיה מפחמימה.

לשם השוואה:

- 1 גרם אלכוהול מכיל 7 קלוריות
- 1 גרם שומן מכיל 9 קלוריות
- 1 גרם פחמימה/חלבון מכיל 4 קלוריות

ערכים קלוריים של משקאות נפוצים:

בירות: 4.7%-5% אלכוהול .

כ-45 קלוריות / 100 מ"ל.

בפחית / בקבוק של 330 מ"ל יש כ-150 קלוריות.

יין: 9%-15% אלכוהול.

יין מתוק/שמפניה: כ-120 קק"ל/100 מ"ל.

יין יבש/חצי יבש: כ-70-110 קק"ל

גביע ממוצע של 150 מ"ל יין יכול כ-105-150 קלוריות.

גביע יין מתוק-175 קלוריות

ליקרים: 16.9-27% אלכוהול.

פינה קולדה/אייריש קרים- 200 קק"ל / 100 מ"ל.

שוקולד/אפרסקים/בננה אמרטו/שרי - 280-300 קק"ל / 100 מ"ל.

דרמבוי, גרנד מרינייר, פרנו, קואנטרו- 280 קק"ל / 100 מ"ל.

כוסית של 30 מ"ל מכילה כ-80-115 קלוריות.

משקאות חריפים: 40% אלכוהול

קוניאק, ברנדי, בקרדי, וודקה, ערק - 280 קק"ל / 100 מ"ל.

כוסית של 60 מ"ל מכילה כ-180-200 קלוריות.

לחיים!