

ДОКТОР ТОМАС СТУТТАФОРД

# АЛКОГОЛЬ



## БЕСЕДЫ ВРАЧА

A photograph of a wine bottle lying on its side on a wooden surface. Next to the bottle is a bunch of dark grapes and a corkscrew with a wooden handle.

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	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**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.

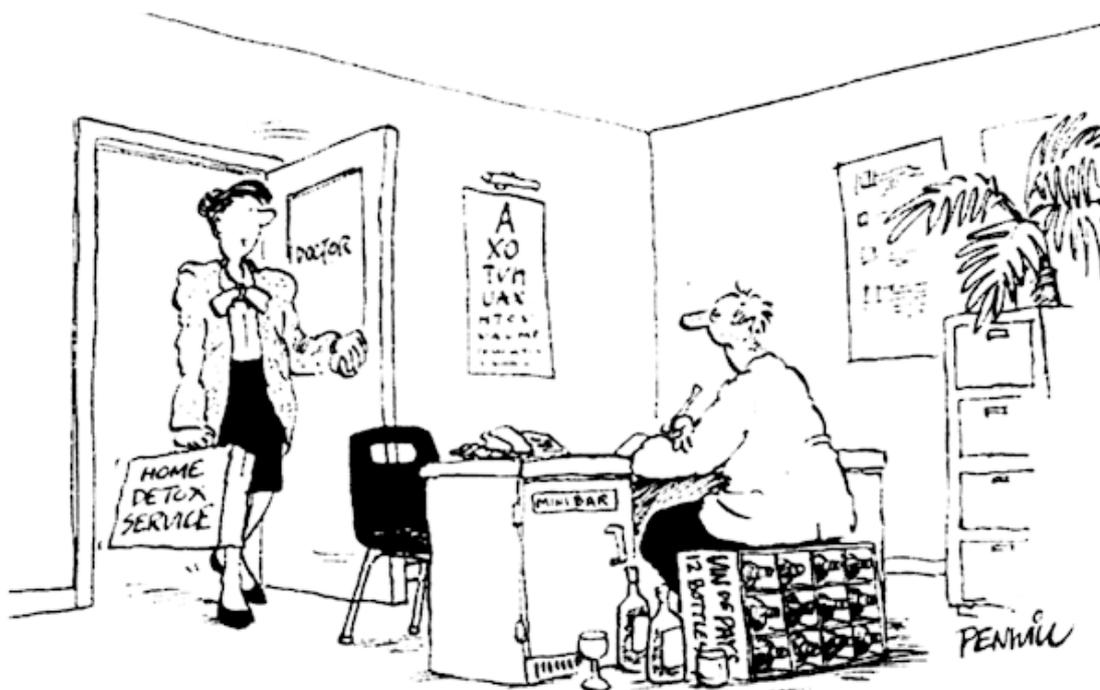
**Всем умеренно пьющим!**

## 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 у 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 задыхающемуся 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.

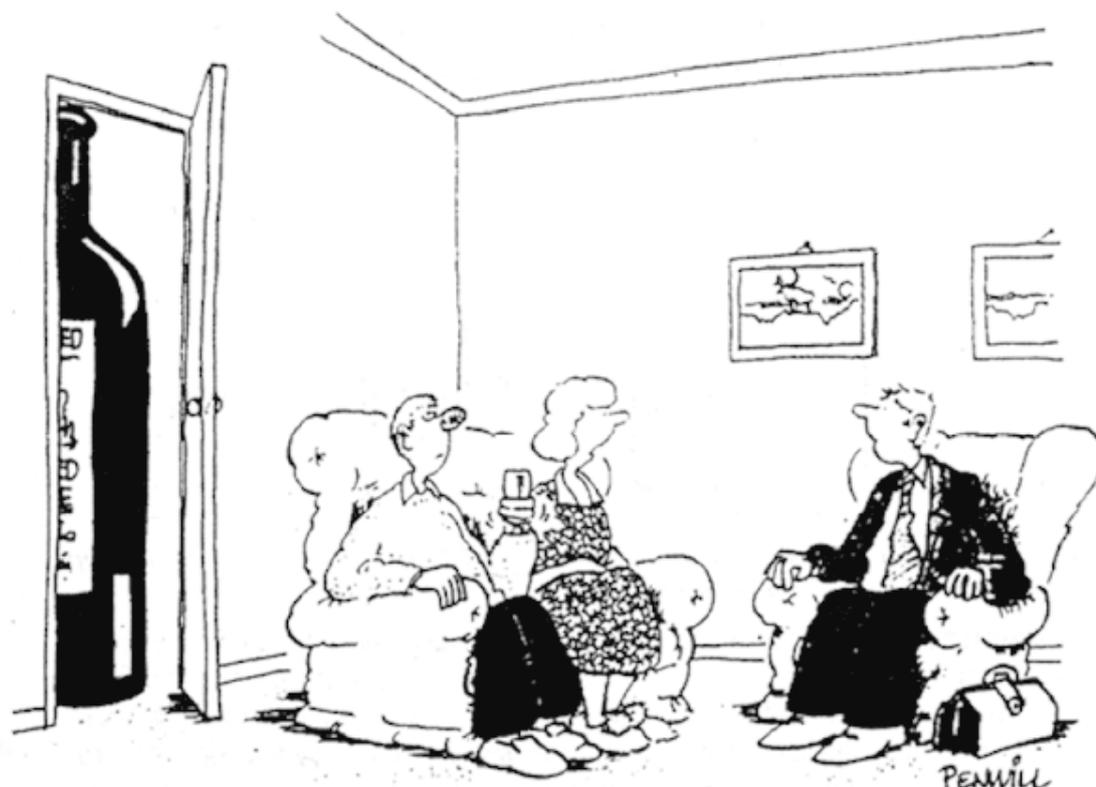
Любители вина и в наше время получают королевскую поддержку. Король Таиланда приписывает свое выздоровление от недавней болезни рекомендации выпивать в день до двух стаканов красного вина. Теперь король призывает своих подданных следовать его примеру и их немедленное повиновение его пожеланиям угрожает 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 Министрства 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 шот<sup>1</sup>. 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.

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

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



**Бренди, джин,  
виски**



**Крепленое вино  
(херес, порт и  
т.д.)**



**Столовое вино**



**Пиво, сидр**

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):



**1/2  
пинты  
пива**

=



**1 бокал  
столового  
вина**

=



**1 бокал  
хереса**

=



**1 шот  
виски**

=

**1**

**1 единица  
алкоголя**

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	Литр
Бургундское	125 мл 1,5 единицы	2 единицы	750 мл 9 единиц	1 литр 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 бизнесмен США больше не пьет 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 отсняты, 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. Наконец, 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 стране<sup>2</sup> любят выпить время от времени. Только небольшое количество людей пьет очень много; лишь немногие даже падали когда-либо при каждом шаге (особенно те, которых провожают 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 значных 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.

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 сто-

---

<sup>2</sup> Речь идет о Великобритании» (прим. перев.)

роны 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 притуплял 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, образо-

вавшиеся 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 веку до Р.Х., вероятно, пили вино, сделанное из фиников. Наоборот, различные произведения искусства того периода показывают, что древне-египетская 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.

Рабам 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 порции 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.

## **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.