



Не восстанавливаются мышцы

Попадая в кровь, угарный газ из сигаретного дыма соединяется с гемоглобином.

Из-за этого эритроциты перестают переносить кислород, без которого невозможны **нормальное восстановление и рост мышечных волокон.**



Старее организм

Курение меняет метаболизм на уровне клеток. Это приводит к ухудшению синтеза мышечного белка. В свою очередь, гены, вызывающие возрастную потерю мышечной массы, становятся активнее.

Результат — быстрое старение тела.



Ухудшается качество сна

Никотин затормаживает действие гормона сна мелатонина, из-за чего человек не может быстро заснуть и полноценно отдохнуть.

У спортсменов **при плохом сне ещё и не восстанавливаются мышцы**, которые получают микротравмы при тренировках.

Алкоголь уменьшает число циклов засыпания, во время которых чередуются фазы быстрого и медленного сна, с пяти до двух. В итоге восстанавливающие силы фазы быстрого сна случаются реже, а в медленной фазе человек почти просыпается.



Замедляется рост мышц

Спиртные напитки подавляют секрецию гормона роста и его посредника — инсулиноподобного белка IGF-1.

Этот белок образуется в основном в печени и мышцах. Он обладает анаболическим действием и запускает деление клеток, за счёт которого растут мышцы.


После употребления алкоголя уровень гормона роста и его белка снижается примерно **на 70% в течение двух дней.**



Возникает авитаминоз

Одно из последствий употребления алкогольных напитков — **дефицит витаминов** А и С, витаминов группы В, таких как В1, В2, В6 и В12, а также кальция, цинка и фосфатов.

Все эти вещества нужны для построения мышц, синтеза гормона роста, белка IGF-1, тестостерона и инсулина.



Увеличивается жировая масса

Большинство алкогольных напитков довольно калорийные. Не стоит забывать и о том, что под влиянием спиртного мы начинаем больше есть: нарушается синтез инсулина, что приводит к проблемам с расщеплением глюкозы.

Кроме того, алкоголь негативно влияет на разрушение жиров: 24 г любого спиртного напитка вне зависимости от его крепости **снижают окисление жиров до 73%.**