



[www.enogrup.com](http://www.enogrup.com)

Комплексные технологические решения в виноделии

Вино на борту самолета?

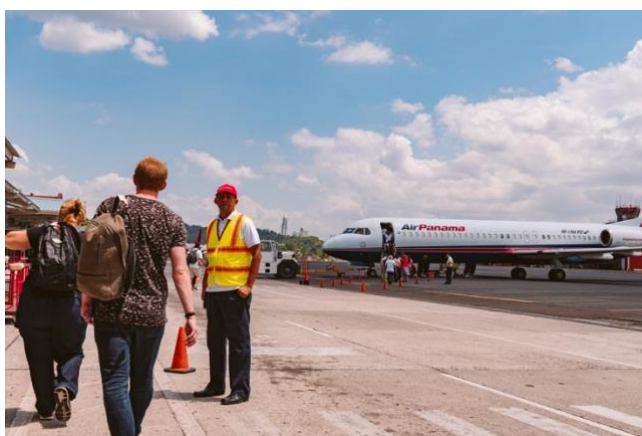
Как влияет на нас алкоголь во время полета.



В лучшем случае, путешествие воздухом — это захватывающее, даже роскошное средство передвижения до желаемого пункта назначения. В худшем случае, оно может сочетать стресс запуска ракеты с комфортом ночного автобуса. Поэтому, неважно, хотите ли вы, чтобы ваш отпуск начался пораньше, или же вы жаждете отвлечься от неприятного путешествия. Как любитель вина, вы, вероятно, захотите заказать один или два бокала вина, пока длится ваш полет.

Однако, как алкоголь повлияет на самочувствие во время полета и после посадки?

### Миф: на борту самолета вы пьянеете сильнее



Проблемой в полете является высота и давление на борту. Когда вы находитесь на большей высоте, организму становится все труднее транспортировать кислород по телу: «вы впадаете в то состояние, которое мы называем относительной гипоксией - это всего лишь медицинский термин, который означает, что уровень кислорода в вашем организме ниже обычного», - сказал Кристофер Колвелл, начальник отдела неотложной медицинской помощи Цукербергской больницы. «Организм, в свою очередь, реагирует на данное состояние небольшим повышением частоты дыхания. Ускоряются некоторые процессы метаболизма, увеличивается частота сердечных сокращений для транспортировки большего количества крови».

Несмотря на такие изменения, не отменяйте свой долгожданный отпуск: вы не ощутите сильных последствий большой суровой высоты во время полета - многие люди даже не замечают никаких изменений. «Искусственное поддержание давления на борту обеспечивает защиту от негативных факторов высоты», - говорит Колвелл.

«В целом, полет на высоте 10 км не окажет большего влияния, чем, скажем, на высоте 2 или 3 км — самочувствие в самолете очень похоже на пребывание в высоко расположенных городах. Вы можете заметить определённые эффекты, но не это так ощутимо, как если бы вы были в горах».

Вам не стоит ожидать, что в полете вы столкнетесь с какой-либо серьезной высотной болезнью, хотя некоторые люди все же чувствуют себя немного



не в своей тарелке, особенно когда в кровь попадает алкоголь. Но это не потому, что алкоголь более крепкий в самолетах, или потому что ваше тело обрабатывает его по-другому.

«В сочетании с более низким давлением кислорода (даже в герметичной кабине самолета), вы можете «чувствовать» себя более опьяненным, учитывая, что вашему телу приходится работать немного больше, чтобы поставлять кислород к жизненно важным тканям, подвергаясь успокаивающему действию алкоголя», сказал Питер Чай, доктор медицины неотложной помощи в Бригаме. «Несмотря на это, на самом деле вы не более «пьяны», чем были бы, находясь на уровне моря - у Вас такая же концентрация алкоголя в крови».

Но если вы надеетесь выпить несколько напитков, а затем поспать и не получить эффект красных глаз - или любой из пост-эффектов опьянения, которые могут возникнуть при сочетании алкоголя и высоты - подумайте еще раз. Исследования показали, что алкоголь может помочь Вам заснуть, но это не будет качественным отдыхом. Опять же, хотя в самолете интенсивность воздействия высоты на организм меньше, чем на вершине горы, высота может испортить вам сон. В итоге, если вы планируете немного вздремнуть, будьте еще внимательнее к тому, сколько вы выпили.

### Обратите внимание на обезвоживание



Когда вы выпиваете на высоте, потребность вашего организма в воде увеличивается.

Вам знаком несвежий запах в самолете? Это объясняется тем, что отфильтрованный воздух, циркулирующий по всей кабине, обладает меньшей влажностью, чем воздух, к которому мы привыкли. Эта сухость также высасывает влагу из организма.

«Вы можете потерять много жидкости во время полета, примерно до 150 мл за восьмичасовой перелет» - говорит доктор Питер Чай.

«Кроме того, сухой воздух также может высушивать слизистые оболочки, вызывая у Вас жажду. В результате полёта люди обычно испытывают обезвоживание».

Мочегонное действие алкоголя вместе с потерями жидкости от сухого воздуха предполагает, что у Вас больше шансов ощутить обезвоживание употребления вина в полете, чем если бы вы были на земле. Это увеличивает вероятность того, что похмелье - если вы употребите достаточно алкоголя - также будет более интенсивным.

«Если совместить влияние алкоголя и высоты на баланс жидкости в организме человека, это точно повлияет на ваше самочувствие на следующий день», - говорит Колвелл.

## Пейте в меру



Несмотря на воздействие высоты и возможное обезвоживание, важно иметь в виду, что эти факторы не должны мешать Вам заказать бокал вина, когда стюардесса проходит мимо с тележкой напитков. Просто помните, почему вы хотите этот бокал вина.

«Я бы не рекомендовал выпивать только потому, что вы нервничаете в полёте», - говорит доктор Питер Чай. «Алкоголь обладает успокаивающим эффектом и может заставить людей чувствовать себя спокойно, но это не лечение для тех, кто боится летать».

Будьте умеренны – как на земле, так и в перелетах. Никто не хочет быть неуправляемым пассажиром. Это не значит, что вы должны воздерживаться полностью, если вы склонны нервничать во время полета. Просто следите, за количеством выпитого как в воздухе, так и в баре аэропорта.

«Если вы обычно выпиваете два или три бокала вечером, возможно, два бокала вина в самолете — это правильный подход», - говорит в окончании беседы Колвелл. «У меня нет волшебного ответа, подходящего каждому, но я думаю, что умеренность является хорошим подходом для всех».

Эногруп присоединяется к мудрому доктору.

*По материалам «Wine Spectator»*