

## Мифы об алкоголе

С помощью алкоголя можно быстро согреться!?  
Алкогольные напитки часто называют  
горячительными. **Почему?**



В подобном утверждении  
содержится лишь маленькая  
толика истины.

Люди уверены в том, что спирт обладает согревающим эффектом, и для замерзшего человека глоток чего-нибудь крепкого - самое лучшее лекарство.

Дело в том, что при охлаждении помогают примерно 50 граммов водки или коньяка вместе с горячим чаем.

Последующие же дозы алкоголя усиливают кровоток в коже. Она краснеет, появляется приятное чувство тепла.

Но оно очень обманчиво - ведь в этом случае усиливается теплоотдача, и организм начинает остывать еще больше.

Причем у человека сохраняется  
субъективное ощущение полного благополучия.



**Так что согревающий эффект спиртных напитков очень преувеличен.**

## Алкоголь усиливает аппетит

Спиртное действительно возбуждает аппетит.

Но появление легкого чувства голода провоцируют только крепкие напитки, да и то лишь малые их количества.

Речь идет о 20-25 граммах водки.



Она воздействует на центр голода и подавляет его.

**Поэтому пить "для аппетита" прямо перед едой в корне неверно.**

Ведь за считанные секунды голод не появится: на это требуется более длительное время.

К тому же алкоголь перед едой - тоже не выход из положения. Спиртное будет агрессивно вести себя по отношению к слизистой голодного желудка.



**В результате возможно развитие гастрита!**

**Не слишком ли высокая цена за то, чтобы с аппетитом поесть?**

## Алкоголь снимает стресс

Часто уставшие люди пытаются поднять себе настроение с помощью алкоголя.

Здесь сценарий может развиваться по двум путям.



Первый - усугубляется усталость, снижается настроение, появляется тоскливое состояние, которое только усиливает чувство внутреннего утомления.



Второй - это алкогольная эйфория, которая тоже неизбежно заканчивается депрессией.



## Алкоголь повышает работоспособность

Многие уверены, что под воздействием алкоголя работаетя легче, чем обычно.

Имеется в виду легкая степень опьянения, при которой якобы активизируются мыслительные процессы.

Но такое ощущение абсолютно субъективно, и это было недавно доказано австралийскими учеными.



С помощью опытов они пришли к интереснейшим выводам.

Оказывается, у слегка опьяненных людей скорость мыслительных и двигательных реакций действительно может возрастать.

Но реакции эти часто бывают ошибочными.

К тому же даже небольшие дозы алкоголя вызывают снижение концентрации внимания и ухудшение качества умозаключений.

Может быть, работа и будет выполнена быстрее, но в ней непременно появятся различного рода ошибки.



**Таким образом, трудиться "под градусом" себе дороже!**

## Алкоголь понижает артериальное давление

Многие думают, что понизить давление можно с помощью алкоголя. Он, мол, расширяет сосуды...

В этом утверждении есть доля истины – очень небольшие дозы спиртных напитков действительно ослабляют тонус сосудистой стенки.

**Но наряду с этим они усиливают частоту сердцебиения.**

А артериальное давление напрямую зависит от объема крови, "выталкиваемой" в кровяное русло.



**Чем этот объем больше, тем давление выше.**

**Поэтому алкоголь ни в коем случае нельзя считать лекарством от гипертонии.**



Ситуация усугубляется еще и тем, что многие спиртные напитки содержат биологически активные вещества.

Эти соединения сами по себе могут оказывать влияние на артериальное давление, причем в большинстве случаев неблагоприятное.



## Качественный алкоголь вреда не наносит

Любой алкоголь оказывает на организм токсическое действие.



Это обусловлено тем, что один из продуктов распада этилового спирта - уксусный альдегид

Он-то и творит в организме различные бесчинства.



Любые горячительные напитки, даже подвергаясь должному очищению, содержат сивушные масла и ацетон, которые во много раз усиливают токсическое действие алкоголя.





## Алкоголь – лекарство от простуды

Многие лечатся от простуды водкой - с яблоками, с медом, с чем-нибудь еще.



Считается, что такое снадобье и температуру снижает, и насморк останавливает, и боль в горле уменьшает.

Откуда взялось такое поверье - никто не знает.

Однако многие почему-то уверены, что это старинный русский рецепт и что все наши предки лечились подобным образом.

Вполне возможно, что русичи боролись с простудой с помощью водки. Важно другое, - современная медицина такого способа не признает и эмпирически не подтверждает.

Во-первых, иммунитет "огненная вода" никоим образом не улучшает.

Во-вторых, спирт далеко не лучшим образом сказывается на воспаленном горле.



Оно начинает болеть после "лечения" еще больше!  
Так что верить в целебную силу водки абсурдно!



## Пиво – это не алкоголь

Сейчас многие думают, что раз пиво является слабоалкогольным напитком, то оно не наносит здоровью никакого вреда.

Это катастрофическое заблуждение!

В пиве действительно не очень много спирта.

Но это совершенно не значит, что данный напиток безобиден.

Он тоже является алкогольным, а, следовательно, вызывает привыкание.

Недаром в последнее время все чаще и чаще медики говорят о так называемом пивном алкоголизме.

Кроме того, хмельной напиток очень плохо влияет на печень, почки и сердце.

Эти органы претерпевают перерождение и начинают плохо функционировать.

Учитывая все это, ни в коем случае нельзя относиться к пиву как к лимонаду.

Нельзя поглощать его ежедневно литрами!

Такое бездумье очень быстро скажется на здоровье!





## Алкоголь не калориен

Многие женщины подсчитывают все съеденные калории.

А выпитые калории не учитывают.



Между тем алкоголь обладает очень высокой энергетической ценностью, причем, чем крепче напиток, тем эта ценность больше!

**Наиболее высок данный показатель у водки.**

Немного по-другому дело обстоит с вином.



Энергетическая ценность этого напитка частично обусловлена углеводами, которые легко расщепляются и легко сгорают.



**И, тем не менее, любой алкоголь очень калориен!**

**Это правило не знает исключений, поэтому прежде, чем выпить, нужно подумать не только о своем здоровье, но и о фигуре.**