

Миф десятый:

дорогой алкоголь
менее вреден



В дорогом алкоголе содержится точно такой же этанол, на обмен веществ оказывает то же самое действие.

Миф одиннадцатый:

алкоголь помогает лечить
простуду и грипп

Против гриппа и простуды алкоголь не помогает. Он угнетает и ослабляет иммунную систему организма. Единственное, что действительно может помочь при начальных стадиях простуды - небольшое количество разогретого вина.

Миф двенадцатый:

водка лечит заболевания
желудка

Водка (50 г перед едой) не лечит заболевания желудка, а обезболивает его. И, как каждый анальгетик, требует все больших и больших доз. Кроме того, любой крепкий алкоголь увеличивает проницаемость мембран клеток, из которых состоит слизистая желудка, открывая прямой доступ в них канцерогенов (ракообразующих веществ).

Миф тринадцатый:

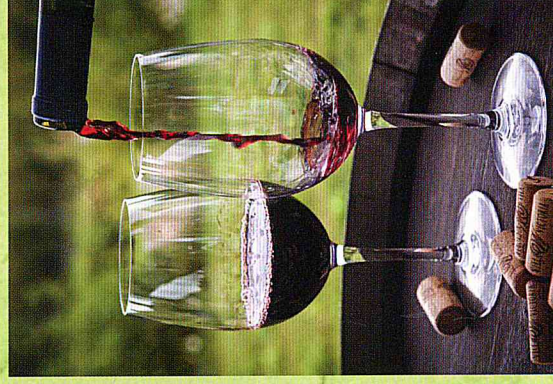
алкоголь повышает
работоспособность

При легком опьянении повышается утомляемость - так что если работа надолго, можете не успеть, и снижается концентрация внимания и точность действий. Работу можно сделать быстро, потратив потом больше времени на ее переделку.

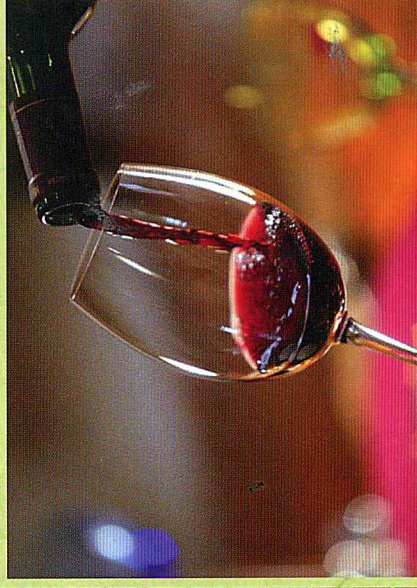
Миф четырнадцатый:

здоровье французов связано с
массовым употреблением вина

По потреблению вина Франция удерживает первое место в мире, а вот по смертности от сердечнососудистых заболеваний - наоборот, в разы меньше, чем у прочих европейцев. Вино здесь ни при чем. В последнее время потребление вина во Франции снизилось, а вот смертность не выросла.



14 мифов об алкоголе



Миф первый: Пить полезно для согревания



Алкогольные напитки не зря именуются горячительными. Алкоголь расширяет сосуды, увеличивает в них кровоснабжение органов. Если хотите согреть организм, стоит остановиться на первых 50 г водки или коньяка. Если выпить больше, усилится приток крови к коже, появится ощущение тепла, но усилится и теплоотдача организма.

Миф второй: Пить полезно для аппетита

Алкоголь возбуждает аппетит, но параллельно он негативно действует на слизистую желудка, активируя выработку желудочного сока. При злоупотреблении алкоголем можно получить гастрит.



Миф третий: Алкоголь - лучшее снотворное

Если выпить совсем немного, то алкоголь, конечно, поможет уснуть - особенно, если бессонница вызвана стрессом и возбуждением. Алкоголь подавляет так называемую фазу быстрого сна, во время которой мы отдыхаем - нам нужен такой сон?



Просыпаться с похмельем - не маленькая цена за часы сна.

Миф четвертый: Алкоголь некалориен

Алкоголь перерабатывается в энергию первым. Все съеденное вместе с ним откладывается в жировой запас.

Миф пятый: Алкоголем можно понизить давление

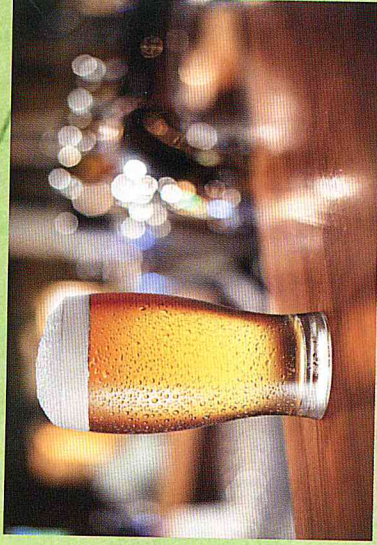
Небольшие дозы алкоголя снижают тонус стенок сосудов, одновременно увеличивая сердццебиение. Давление лучше понижать средствами, взятыми в аптеке.

Миф шестой: Нельзя доверять человеку, который употребляет алкоголь

Связи между употреблением человеком спиртных напитков и степенью его надежности нет. Непьющий человек при прочих равных условиях лучше справится с делом, требующим повышенного внимания.

Миф седьмой: Пиво - не алкоголь

Спирт в пиве есть. Три бутылки пива - почти стакан водки. А за счет газированности напиток всасывается пивной алкоголь быстрее.



Миф восьмой: Алкоголь снимает стресс

Если доза принятого алкоголя небольшая, то, действительно, выделение эндорфинов приведет к некоторому поднятию настроения. Однако нужно уметь вовремя остановиться. Ведь угнетенное алкоголем состояние сознания и похмелье - еще больший стресс. Остановиться в состоянии легкого опьянения уже непросто.

