

Мифы об алкоголе

1. С помощью алкоголя можно быстро согреться

Люди уверены в том, что спирт обладает согревающим эффектом. При охлаждении помогают примерно 50 граммов водки или коньяка. Они расширяют сосуды и нормализуют кровоснабжение внутренних органов. 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.

2. Алкоголь усиливает аппетит

Появление легкого чувства голода провоцируют только крепкие напитки, да и то лишь 20-25 граммах водки. Она воздействует на центр насыщения и активирует его. Весь этот процесс занимает минут 15-20, не меньше. Поэтому пить "для аппетиту" прямо пред едой в корне неверно. К тому же, спиртное будет агрессивно вести себя по отношению к слизистой голодного желудка. В результате возможно развитие гастрита.

3. Алкоголь снимает стресс

Небольшие дозы алкоголя (20-30 мл водки или коньяка или 40 мл вина или мартини) снимают внутреннее напряжение и помогают расслабиться. Что, в общем-то, соответствует понятию "снять стресс". К сожалению, чаще всего для этой цели используются гораздо более весомые объемы спиртного. И здесь сценарий может развиваться по двум путям. Первый - усугубляется усталость, снижается настроение, появляется своеобразная депрессия, которая только усиливает чувство внутреннего утомления. Второй - это алкогольная эйфория, которая тоже неизбежно заканчивается депрессией.

4. Алкоголь повышает работоспособность

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. Таким образом, трудиться "под градусом" себе дороже. Может быть, работа и будет выполнена быстрее, но в ней непременно появятся различного рода ошибки.

5. Алкоголь понижает артериальное давление

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.

6. 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. Но некачественное спиртное влияет на организм еще хуже. Ведь дешевые горячительные напитки не проходят должного очищения, они содержат сивушные масла, которые во много раз усиливают токсическое действие алкоголя.

7. Алкоголь - лекарство от простуды

Во-первых, алкоголь ослабляет иммунную систему организма. 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 не надо. А вот небольшое количество подогретого красного вина выпить можно. Оно, по крайней мере, обладает способностью стимулировать иммунную систему организма.

8. Пиво - это не алкоголь

Алкоголь, и еще какой. Несмотря на то, что он разбавленный, спирт в пиве есть. Три бутылки пива – почти стакан водки. А за счет газированности напитка всасывается алкоголь быстрее. Хмельной напиток очень плохо влияет на печень и сердце. Эти органы претерпевают перерождение и начинают плохо функционировать.

9. Алкоголь не калориен

Любой алкоголь очень калориен. Это правило не знает исключений, поэтому прежде, чем выпить, нужно подумать не только о своем здоровье, но и о фигуре. Помните, алкоголь перерабатывается в энергию первым. А, значит, все съеденное вместе с ним откладывается в жировой запас.

10. Алкоголь – лучшее снотворное

Если выпить совсем немного, то алкоголь, конечно, поможет уснуть – особенно, если бессонница вызвана стрессом и возбуждением. Если же выпить много, то, во-первых, алкоголь подавляет так называемую фазу быстрого сна, во время которой мы отдыхаем. А во-вторых, просыпаться с похмельем – тоже не самая маленькая цена за часы сна.

ПОМНИ!
Выпивать или не выпивать
ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ТЕБЯ!!!