

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.