

10 мифов об алкоголе

(подготовила Тетерина Т.Л.)

Он согревает

Согревают только первые 50 граммов водки или коньяка, потом организм снова остывает, но создается иллюзия тепла, именно так в лютые морозы погибают пьянчужки

Он снимает стресс

Расслабляет мышцы лишь малая доза спиртного. Есть два сценария.1) усталость усугубляется, настроение падает, развивается депрессия;2) возникает алкогольная эйфория, тоже заканчивающаяся депрессией

Он повышает работоспособность

Скорость мыслительных и двигательных процессов действительно, может возрастать, при легком опьянении, но при этом снижается концентрация внимания, возникает неадекватная реакция и ухудшается качество умозаключений. Работа выполняется быстрее, но в ней больше ошибок.

Он снижает кровяное давление

С приемом алкоголя увеличивается и частота сердцебиения, а от объема крови, выталкиваемой в кровяное русло, напрямую зависит артериальное давление. С увеличением объема крови давление повышается, поэтому неверно считать алкоголь средством от гипертонии

Качественный алкоголь безвреден

Продукт распада этилового спирта (непременный компонент алкогольных напитков)-уксусный альдегид, поэтому все спиртные напитки оказывают токсическое действие, а дешевый алкоголь содержит много сивушных масел, он во много раз токсичнее.

Он помогает лечить простуду

Горячительные напитки ослабляют иммунитет, спирт не лучшим образом влияет на воспаленное горло, оно начинает болеть еще больше.

Пиво не алкоголь

Чрезмерное употребление пива вызывает привыкание, как и любой алкогольный напиток. Существует пивной алкоголизм, от которого страдают печень, сердце, претерпевая перерождение, эти органы начинают плохо функционировать.

В алкоголе нет калорий

Любой алкоголь очень калориен. Чем выше градус напитка, тем больше калорий. Самый высокий показатель калорийности у водки

Алкоголь помогает сбросить вес

Нет, нет и нет, читай предыдущий пункт

Запивать нельзя, нужно закусывать

Действие холодных закусок сравнимы с запиванием, они слабо нейтрализуют спирт, другое дело горячие и жирные блюда, они подавляют всасывание алкоголя, уменьшают выраженность опьянения.

Алкоголь и любовь Несовместимы

Это правда, а не миф