

**ЗАБЛУЖДЕНИЯ МНОГИХ ЛЮДЕЙ
О БЕЗВРЕДНОСТИ РАСПИТИЯ
АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ ПОРОЖДАЮТ
ВСЯЧЕСКИЕ ДОМЫСЛЫ. ЧТО ЖЕ МЫ
ИМЕЕМ НА САМОМ ДЕЛЕ?**

Миф 1 "для быстрого согревания"

Принято почему-то считать, что замерзающему человеку «для сугрева» нужно хорошо выпить.

Здесь лишь доля правды. Небольшая доза алкоголя (не более 50 граммов коньяка или водки) действительно на какое-то время расширяет сосуды и нормализуют кровоснабжение внутренних органов. Большие же дозы усиливают кровоток в коже, в результате чего она краснеет. При этом усиливается теплоотдача. При субъективно кажущемся ощущении приятного тепла организм начинает остывать еще больше.

Миф 2 "ПОМОГАЕТ ОТ ПРОСТУДЫ"

Существует мнение, что от простуды хорошо лечиться водкой с яблоками, медом, перцем, горчицей и т.п. Такое снадобье якобы и температуру снижает, и насморк лечит, и боль в горле уменьшает... Возможно, в давние времена такой метод и оправдывал каким-то образом себя.

Современная медицина такое лечение не признает. Во-первых, иммунитет "огненная вода" не повышает, во-вторых, спирт не лучшим образом сказывается на воспаленном горле. После такого лечения оно еще больше болит. Так что верить в целебную силу водки не надо.

Миф 3 "для появления аппетита"

Появление легкого чувства голода провоцируют только крепкие напитки в малых дозах (20-25 г водки или коньяка), воздействуя на центр насыщения и активизируя его.

Процесс занимает минут 15-20, поэтому пить "для аппетита" перед едой не следует. Прием алкоголя на голодный желудок вредит слизистой. Алкоголь усиливает выработку соляной кислоты, в результате чего, если прием алкоголя перед едой войдет в привычку, желудок может отреагировать развитием гастрита.

Миф 4 "для снятия стресса"

Тоску, уныние, усталость некоторые люди пытаются «залить» алкоголем.

Делать этого не надо. 20-30 мл водки или коньяка или 40 мл вина действительно помогут снять внутреннее напряжение и получить расслабление, но только на время. Разрешить накопившиеся проблемы алкоголь не только никогда не сможет, но еще и усугубит их. Здесь сценарий развивается по двум путям. Первый - усугубляется усталость, снижается настроение, появляется депрессия, которая в еще большей степени усиливает чувство внутреннего утомления. Второй - алкогольная эйфория неизбежно заканчивается депрессией.

Ни в том, ни в другом случае об освобождении от стресса говорить не приходится. Поэтому избавляться от него нужно с умом.

Миф 5 "для трудового энтузиазма"

Говоря, что "под мухой" работать легче, люди заблуждаются. Речь идет о легкой степени опьянения, при которой активизируются мыслительные процессы. Но такое ощущение субъективно, и это доказано учеными.

Да, у слегка опьяненных людей скорость мыслительных и двигательных реакций может возрастать, но реакции эти зачастую бывают ошибочными. И даже небольшие дозы алкоголя вызывают снижение внимания и ухудшение качества умозаключений.

Таким образом, трудиться "под градусом" - себе дороже. Может, работу и сделаешь быстрее, но результат получишь как в пословице: "Поспешишь - людей насмешит".

Миф 6 "для пользы сосудов"

Существует мнение, что алкоголь расширяет сосуды.

В этом утверждении есть доля истины - 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 больше этот объем, тем давление выше.

Многие спиртные напитки к тому же содержат биологически активные вещества, которые могут оказывать негативное влияние на артериальное давление.

Миф

7 "ХОРОШИЙ АЛКОГОЛЬ НЕ НАВРЕДИТ"

Запомните: любой алкоголь токсичен. Одним из продуктов распада этилового спирта, негативно действующего на организм, является уксусный альдегид.

Дешевый алкоголь не проходит должного очищения, он содержит сивушные масла, которые во много раз усиливают токсическое действие алкоголя. То же самое можно сказать и о напитках домашнего производства. И вроде бы вода хорошая, и экологически чистые фрукты-ягоды, а все равно напиток получается вреднее, чем заводской. Ведь в домашних условиях спирт очистить практически невозможно.

Миф

8 "ПИВО - ЭТО НЕ АЛКОГОЛЬ"

По утверждению многих, раз пиво является слабоалкогольным напитком, то оно не наносит здоровью вреда. Это явное заблуждение.

Пиво, как и водка, способно вызывать привыкание. Вот почему специалисты все чаще и чаще говорят о пивном алкоголизме. Ни о какой разумной, допустимой дозе пива и речи быть не может. К тому же, пиво без меры плохо влияет на печень и сердце.

Миф

9 "АЛКОГОЛЬ НЕ КАЛОРИЕН"

Совершенно неверны суждения тех, кто считает алкоголь низкокалорийным продуктом.

Алкоголь обладает очень высокой энергетической ценностью, причем, чем крепче напиток, тем калорий больше. Наиболее

высокий показатель калорийности у водки. Водка питательными свойствами не обладает, калории привносятся только за счет спирта, почему и трудно от них избавиться.

Миф

10 "НЕ ЗАПИВАТЬ, А ЗАКУСЫВАТЬ"

Запивание алкоголя не признается некоторыми по причине того, что человек быстрее пьянеет. Напитки и вода, как и холодные блюда, действительно слабо нейтрализуют спирт, и он довольно быстро всасывается в кровь. Горячие блюда подавляют всасывание этанола, тем самым уменьшая выраженность опьянения, но ни в коем случае не снижая его коварного действия!

Экспериментально доказано, что при любом употреблении алкоголя: однократном, эпизодическом или систематическом наблюдается нарушение работы нервной системы и внутренних органов.

**ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ,
УСПЕШНЫМ И НЕЗАВИСИМЫМ –
ОТКАЖИСЬ ОТ СПИРТНОГО!**

При издании использованы материалы ж. «Здоровье и успех»

Санитарно-эпидемиологическая служба МЗ РБ
ГУ «Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии
и общественного здоровья»

ГУ "БОЦГЭиОЗ". Лиц. № 02330/0003950 от 15.07.2011, тир. 5000 экз., 2012г.

МИФЫ об алкоголе

