8 мифов об алкоголе

**Миф** 1**. С помощью алкоголя можно быстро согреться**

Алкоголь, усилив кровоток в коже, приводит к её покраснению, появлению чувства тепла. Но эти ощущения очень обманчивы – ведь в этом случае усиливается теплоотдача, и организм начинает остывать ещё больше. Причём у человека сохраняется субъективное ощущение полного благополучия, которое на деле может обернуться обморожением.

**Миф** 2**. Алкоголь не влияет на фигуру**

Алкоголь обладает очень высокой энергетической ценностью, причём, чем крепче напиток, тем эта ценность больше. Наиболее высокий показатель у водки. Любой алкоголь очень калориен. Это правило не знает исключений.

Следует отметить, что в состоянии опьянения человек съедает б**о**льший объём пищи, чем это необходимо. А спиртное перед едой оказывает агрессивно воздействие на слизистую голодного желудка, что может вызвать гастрит.

**Миф** 3**. Алкоголь снимает стресс**

Здесь результат употребления алкоголя может развиваться по двум сценариям: *первый* – усугубляется усталость, снижается настроение, появляется депрессия, утомление; *второй* – алкогольная эйфория, которая тоже неизбежно заканчивается депрессией.

Ни в том, ни в другом случае об освобождении от стресса говорить не приходится. Так что имеет смысл найти другой способ для снятия напряжения.

**Миф** 4**. Алкоголь повышает работоспособность**

Австралийские учёные выяснили, что у людей в состоянии лёгкого опьянения скорость мыслительных и двигательных реакций действительно может возрастать. Но реакции эти часто бывают ошибочными. К тому же снижается концентрация внимания, ухудшается качество умозаключений. Т.е. трудиться «под градусом» себе дороже. Может быть, работа и будет выполнена быстрее, но в ней непременно появится больше различного рода ошибок.

**Миф** 5**. Алкоголь понижает артериальное давление**

Небольшие дозы спиртного действительно расширяют сосуды, но наряду с этим они усиливают частоту сердцебиения. А от последнего напрямую зависит артериальное давление. Ситуация усугубляется ещё и тем, что многие спиртные напитки содержат биологически активные вещества, которые сами по себе могут оказывать неблагоприятное влияние на артериальное давление.

**Миф** 6**. Качественный алкоголь вреда не наносит**

Любой алкоголь оказывает на организм токсическое действие. Один из продуктов распада этилового спирта – уксусный альдегид, которые и творит в организме различные бесчинства. В случае некачественного алкоголя негативный эффект усиливается, т.к. он плохо очищен. То же самое можно сказать и о напитках домашнего производства.

**Миф** 7**. Алкоголь – лекарство от простуды**

Многие увлекаются народными алкогольными рецептами от простуд. Вполне возможно, что некогда наши предки боролись с простудой с помощью спиртосодержащих напитков. Важно другое: современная медицина такого способа не признаёт. Во-первых, злоупотребление алкоголем наносит удар по иммунитету. Во-вторых, спирт негативно сказывается на воспалённом горле. Оно начинает болеть после такого «лечения ещё больше.

**Миф** 8**. Пиво – это не алкоголь**

В пиве по сравнению с более крепкими напитками действительно меньше спирта. Но это совершенно не значит, что данный напиток безобиден. Как и любой алкоголь, а следовательно, вызывает привыкание и оказывает вредное влияние на печень, почки, сердце, другие внутренние органы. В них возникают серьёзные структурные изменения, и они начинают хуже функционировать. К тому же пиво быстро и легко вызывает привыкание.

**И самое главное – производители спиртных напитков в первую очередь думают ТОЛЬКО О ПРИБЫЛИ, а не о вашем здоровье.**

**И это факт.**