

6 опасных мифов об алкоголе



Миф 1. Алкоголь согревает

- Действительно, алкоголь имеет способность прогреть тело, но только если употребить не более 50 грамм для того чтобы разогнать кровь, при большем количестве употребления спиртосодержащих напитков, человек может попросту уснуть и умереть от переохлаждения.



Миф 2 Дорогой алкоголь — безвреден

- Скорее всего этот миф был придуман производителями элитных алкогольных напитков.
- Спиртное любой ценовой категории распадается в организме выделяя опасное ядовитое вещество — уксусный альдегид.



Миф 3. Алкоголь помогает в борьбе со стрессом

- Возможно, если выпить совсем небольшое количество алкоголя, то станет спокойнее и появится чувство расслабления, но это касается только действительно маленьких доз
- Хоть спиртное и является депрессантом, оно снижает выработку гормона стресса — кортизола. В то же время алкоголь никуда не убирает, а наоборот продлевает ощущение тревоги и напряженности, поэтому организм продолжает требовать добавки



Миф 4. Алкоголь понижает артериальное давление.

- Многие гипертоники думают, что понизить давление можно с помощью алкоголя. Действительно, небольшие дозы алкоголя ослабляют тонус сосудистой стенки. Но, вместе с этим идет увеличение частоты сердечных сокращений. Поэтому алкоголь ни в коем случае нельзя считать лекарством от давления.



Миф 5. Алкоголь не калориен

- Алкоголь обладает очень высокой энергетической ценностью.
- Когда мы едим пищу во время употребления спиртного, то практически все полученные калории от еды уйдут именно в жировую прослойку.



Миф 5. Пиво — это не алкоголь

- Многие оправдывают этот миф тем, что пиво — это слабоалкогольный напиток. Но тем не менее в пиве есть спирт, а также сейчас медики все чаще говорят о пивной зависимости. Помимо этого пиво очень пагубно влияет на сердце и печень, а также вызывает сильное привыкание.