

10 мифов об алкоголе

Много заблуждений и мифов связано с полезностью алкоголя, однако действительности соответствуют не все.

Миф 1. Алкоголь согревает

Люди уверены в том, что спирт обладает согревающим свойством. И поэтому нет ничего лучшего для замерзшего человека, чем глоток крепкого напитка. Не зря же алкогольные напитки называются горячительными. Однако в этом утверждении содержится лишь толика истины.

В действительности согревающим эффектом алкоголя обманчив и даже опасен. Согревают организм лишь первые 50 г. водки или коньяка. Расширяя сосуды, они нормализуют кровоснабжение внутренних органов.

Дальнейшее применение алкоголя усиливает кровоток в коже, что приносит приятное ощущение тепла. Однако в этом случае усиливается и теплоотдача организма. У человека сохраняется субъективное ощущение обогрева, но организм остывает еще больше.

Миф 2. Алкоголь возбуждает аппетит.

Убеждение в том, что алкоголь возбуждает аппетит, породило традицию выпивать «для аппетита». Но лишь крепкие спиртные напитки в малых дозах (20-25 г. водки) вызывают чувство голода, активизируя центр насыщения. Однако аппетит просыпается не мгновенно, а лишь через 10-20 минут после принятия. Алкоголя.

Более того, алкоголь оказывает негативное воздействие на голодный желудок, ведя себя агрессивно по отношению к слизистой. Усиливается выработка соляной кислоты, от которой страдает желудок, что в результате может вызвать развитие гастрита.

Миф 3. Алкоголь снимает стресс.

Русский тост гласит: «Выпьем за то, чтобы всегда был повод выпить, и никогда не было повода напиться». Снимать стресс или усталость с помощью алкоголя вошло в привычку. Но снять напряжение и расслабиться помогут лишь малые дозы. Обычно выражение «снять стресс» является синонимом слова «напиться».

Принятия весомых доз алкоголя в стрессовом состоянии неизбежно развивается по одному из двух сценариев. При первом усталость усугубляется и настроение падает. Развивается своеобразная депрессия, лишь усиливающая чувство утомления. При втором возникает алкогольная эйфория, тоже заканчивающаяся депрессией. Ни один из сценариев снять стресс не предусматривает.

Снять стресс с помощью алкоголя сложно. Делать это нужно с умом, но в таком состоянии человеку трудно себя контролировать.

Миф 4. Алкоголь понижает давление.

Алкогольные напитки в небольших дозах ослабляют тонус сосудистой стенки, поэтому многие гипертоники уверены в том, что алкоголь понижает артериальное давление. Но с приемом алкоголя увеличивается и чистота сердцебиения, а от объема крови, «выталкиваемой» в кровяное русло, напрямую зависит артериальное давление. С увеличением объема крови повышается давление, поэтому не справедливо считать алкоголь средством от гипертонии.

Кроме того, биологически активные вещества, содержащиеся во многих спиртных напитках, влияют на артериальное давление, причем в большинстве случаев это влияние неблагоприятное.

Миф 6. Качественный алкоголь безвреден.

Правильно отдавать предпочтение дорогим известным маркам, но не правильно думать, что на здоровье они не скажутся отрицательно.

Продукт распада этилового спирта (непременный компонент алкогольных напитков) – уксусный альдегид, поэтому все спиртные напитки оказывают на организм токсическое действие.

Дешевый алкоголь не подвергается должному очищению, в нем содержится много сивушных масел, во много раз усиливающих токсическое действие алкоголя. Поэтому его влияние на организм еще хуже.

Особенно много сивушных масел содержится в продуктах домашнего производства. Домашние продукты вреднее покупных даже в том случае, когда для производства используется очищенная вода и экологически чистые ягоды и фрукты. Объясняется это тем, что спирт очень сложно очищать в домашних условиях.

Миф 7. Алкоголь помогает лечить простуду.

Никто не знает, откуда взялось поверье о том, что различные алкогольные снадобья помогают лечить простуду. Но многие прибегают к этому методу, пытаясь вылечить ее. Принимая водку с лимоном, с медом, с перцем и т.д., люди уверены, что это избавляет их от насморка, снижает температуру, уменьшает боли в горле. Считается, что это старинный русский рецепт. Возможно наши предки, далекие от современной медицины, и лечились подобным образом, однако в наше время врачи этот метод не признают.

Мало того, что горячительные напитки ослабляют иммунитет, спирт еще и далеко не лучшим образом влияет на воспаленное горло, которое после подобных мероприятий начинает болеть еще больше.

Миф о целебной силе водки всего лишь миф. Стимулировать иммунную систему поможет лишь малая доза подогретого красного вина.

Миф 8. Пиво не алкоголь.

Широко распространенное заблуждение – считать пиво неалкогольным напитком, не наносящим никакого вреда здоровью. Но слабоалкогольный не

значит безалкогольный. Небольшое содержание спирта не делает пиво безвредным. Это все-таки не лимонад.

Чрезмерное употребление пива вызывает привыкание, как и любой алкогольный напиток. Недаром в последнее время медики заговорили о таком распространенном явлении, как пивной алкоголизм.

От воздействия пива страдают печень и сердце, претерпевая перерождение, эти органы начинают плохо функционировать. Соответственно, считать пиво безвредным напитком ошибочно. Такое опасное заблуждение быстро сказывается на здоровье.

Миф 9. В алкоголе нет калорий.

Типичная ошибка многих женщин – строго подсчитывать все съеденные калории и не обращать внимания на выпитые. Любой алкоголь очень калориен, а непризнание этого факта сказывается не только на здоровье, но и на фигуре.

Энергетическая ценность алкоголя увеличивается соответственно увеличению градуса напитка. Самый высокий показатель калорийности у водки. При этом водка не обладает питательными свойствами, все калории привносятся исключительно за счет спирта. От подобной нагрузки избавиться очень трудно.

С вином дело обстоит иначе, его калорийность обусловлена углеводами, которые легко расщепляются и легко сгорают. Соответственно, вино не так негативно сказывается на фигуре. Но следует помнить, что чем больше калорий попало в организм, тем дольше они сгорают.

Миф 10. Запивать нельзя, нужно закусывать.

Утверждение о том, что спиртные напитки правильнее закусывать, а не запивать, можно считать справедливыми лишь частично. Следует только учитывать тот фактор, что закуски бывают разные: холодные и горячие.

Действительно холодные закуски можно приравнять к случаю, когда человек запивает. Они слабо нейтрализуют спирт, и он довольно быстро всасывается в кровь. То есть, нет почти никакой разницы между соками, морсами и фруктами, овощными салатами.

Другое дело – горячие и жирные блюда. Супы, рагу всегда будут кстати к столу с алкоголем. Они подавляют всасывание этанола и справедливо считаются лучшими закусками, уменьшая выраженность опьянения.