

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. Объясняется это тем, что спирт очень сложно очистить в домашних условиях.

### **Миф 9. В алкоголе нет калорий**

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.

Калорийность вина обусловлена углеводами, которые расщепляются довольно быстро. Однако следует помнить, что чем больше калорий попало в организм, тем дольше они сгорают.

### **Миф 10. Пиво не алкоголь**

Пиво считается безопасным напитком. Это широко распространенное заблуждение. Небольшое содержание спирта не делает пиво безвредным. Это все-таки не лимонад.

Чрезмерное употребление пива вызывает привыкание, формирует химическую зависимость. Недаром в обществе все чаще говорят о таком распространенном явлении, как пивной алкоголизм.

От воздействия пива страдают печень и сердце. Эти жизненно важные органы начинают плохо функционировать. Ошибочно считать пиво безвредным напитком. Это опасное заблуждение быстро сказывается на здоровье.

*Из открытых интернет-источников.*

## **ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?**

Обратитесь к библиотекарю,  
он поможет в поиске информации

### **Наш адрес:**

г. Йошкар-Ола, ул. Эшкинина, 10

### **Контактный телефон:**

8(8362)34-15-12

### **Сайт:**

<https://rubcolumba.ru>

### **Часы работы:**

понедельник – четверг: с 9.00 до 18.00

пятница, воскресенье:

с 10.00 до 16.00

**выходной день – суббота**

4-я среда каждого месяца —

**санитарный день**

Министерство культуры, печати  
и по делам национальностей  
Республики Марий Эл

Республиканская детско-юношеская  
библиотека им. В.Х. Колумба



**Будь здоров!**

## **10 МИФОВ ОБ АЛКОГОЛЕ**

Информационный буклет



Йошкар-Ола  
2020

Влияние алкоголя на здоровье человека – актуальная тема для современного общества. Всем известно, что злоупотребление алкоголем разрушает личность, лишает друзей и семьи. Однако за длительную историю существования горячительных напитков возникли разного рода мифы и заблуждения об их воздействии на организм.

Нужно ли принимать их на веру? Попытаемся критически осмыслить эту информацию.

### **Миф 1. Алкоголь согревает**

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

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

Дальнейшее принятие 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 легкое чувство голода, активируя центр насыщения. Однако аппетит просыпается не мгновенно, а лишь через 15-20 минут после принятия алкоголя.

Более того, алкоголь оказывает негативное воздействие на голодный желудок, ведя себя агрессивно по отношению к слизистой. Усиливается

выработка соляной кислоты, что может вызвать развитие гастрита.

### **Миф 3. Алкогольные напитки не запивают, их закусывают**

Это утверждение верно лишь отчасти. Холодные закуски, как и соки, слабо нейтрализуют спирт, и он довольно быстро всасывается в кровь. Горячие и жирные блюда, напротив, подавляют всасывание этанола, уменьшая выраженность опьянения.

### **Миф 4. Алкоголь снимает стресс**

Снимать стресс или усталость с помощью алкоголя вошло у многих в привычку. Но снять напряжение и расслабиться помогут лишь малые дозы. Обычно выражение "снять стресс" употребляется как синоним к слову "напиться".

Принятие 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 снятия стресса не предусматривает.

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

### **Миф 5. Алкоголь повышает работоспособность**

Широко распространено мнение о том, что под воздействием алкоголя работает легче.

Легкая степень опьянения активизирует мыслительные процессы. Опыты австралийских ученых доказывают, что при легком опьянении скорость мыслительных и двигательных процессов действительно может возрастать. Но при этом снижается концентрация внимания, возникает неадекватная реакция и ухудшается качество умозаключений.

В итоге работа выполняется легче и быстрее, но при этом в ней допускаяется большое количество

ошибок. Экономия времени и усилий сказывается на качестве работы.

### **Миф 6. 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 частота сердцебиения, а от объема крови, "выталкиваемой" в кровяное русло, напрямую зависит артериальное давление. С увеличением объема крови повышается давление, поэтому несправедливо считать алкоголь средством от гипертонии.

### **Миф 7. Алкоголь помогает лечить простуду**

Никто не знает, откуда взялось поверье о том, что различные алкогольные напитки помогают лечить простуду. Но многие прибегают к этому методу. Принимая водку с лимоном, с медом, с перцем и т.д., люди уверены, что это избавляет от насморка, снижает температуру, уменьшает боль в горле. Считается, что это старинный русский рецепт. Возможно, наши предки и лечились подобным образом, однако этот метод не признан современной медициной.

Мало того, что горячительные напитки ослабляют иммунитет, спирт 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. Качественный алкоголь безвреден**

Правильно отдавать предпочтение дорогим известным маркам, но неправильно 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.