**Двенадцать мифов об алкоголе.**

**Миф первый: пить полезно для аппетита**

Да, конечно, алкоголь возбуждает аппетит. Потому что параллельно он негативно действует на слизистую желудка, и к тому же активирует выработку желудочного сока. Поэтому, если злоупотреблять, можно получить гастрит. Кроме того, алкоголь начнет перерабатываться с выделением энергии, и столь желанный аппетит пропадет.

**Миф второй: алкоголь – лучшее снотворное**

Если выпить совсем немного, то алкоголь, конечно, поможет уснуть – особенно, если бессонница вызвана стрессом и возбуждением. Если же выпить много, то заснуть-то мы, конечно, заснем, но! Во-первых, алкоголь подавляет так называемую фазу быстрого сна, во время которой мы отдыхаем – и тогда нам нужен такой сон? А во-вторых, просыпаться с похмельем – тоже не самая маленькая цена за часы сна.

**Миф третий: алкоголь некалориен**

Ну, если 250 килокалорий на 100 г водки – это некалорийно, то тогда конечно. И помните, алкоголь перерабатывается в энергию первым. А, значит, все съеденное вместе с ним откладывается в жировой запас.

**Миф четвертый: немного алкоголя для беременной — не опасно**

Рекомендованная доза алкоголя в любой период беременности — ноль. Риск развития алкогольного синдрома плода: отставание в психическом и физическом развитии, нарушение работы сердца, нервной системы будущего ребенка падает с количеством алкоголя, но не до ноля. Да, при одной рюмке в неделю риск — несколько процентов, но вы лично готовы рискнуть своим ребенком?

**Миф пятый: алкоголем можно понижать давление**

Вот уж чего не стоит делать, так это радоваться гипертоникам. Конечно, небольшие дозы алкоголя снижают тонус стенок сосудов. Но одновременно и увеличивают сердцебиение – то есть, объем выброшенной сердцем крови в единицу времени. Поэтому давление лучше понижать средствами, взятыми в аптеке, а не из гастронома.

**Миф шестой: пить полезно «для сугреву»**

Действительно, с чего бы еще алкогольные напитки именовались бы горячительными. Однако это палка о двух концах. Да, если вы хотите получить ощущение тепла – пожалуйста. Но, если хотите согреть организм, стоит остановиться на первых 50 г водки или коньяка. Алкоголь расширяет сосуды, увеличивая кровоснабжение органов. Если выпить больше, усилится приток крови к коже, появится ощущение тепла и… усилится теплоотдача организма. Немало людей именно так заработало серьезное переохлаждение, даже не заметив этого.

**Миф седьмой: пиво — не алкоголь**

Алкоголь, и еще какой. Несмотря на то, что он разбавленный, спирт в пиве есть. Три бутылки пива – почти стакан водки. А за счет газированности напитка всасывается алкоголь быстрее. К тому же пиво часто пьют просто так, без закуски, что никак не назовешь полезным.

**Миф восьмой: алкоголь снимает стресс**

Здесь опять вопрос дозы и умения. Если принять немного и нужную именно вам дозу, то, действительно, выделение эндорфинов приведет к некоторому поднятию настроения. Однако нужно уметь вовремя остановиться. Ведь похмелье и угнетенное состояние сознания – стресс еще больший. Но остановиться в состоянии легкого опьянения уже непросто.

**Миф девятый: дорогой алкоголь менее вреден**

В дорогом алкоголе содержится точно такой же этанол, что и в самогоне, на обмен веществ оказывает то же самое действие. Другое дело, что в дешевом спиртном напитке помимо спирта всякой гадости хватает, которая приводит и к слепоте, и к ожогу слизистой оболочки желудка, и к почечной недостаточности.

**Миф десятый: алкоголь помогает лечить простуду и грипп**

Увы, против гриппа и простуды алкоголь не помогает, а, наоборот, с ними сотрудничает. Потому что он ослабляет иммунную систему организма.

**Миф одиннадцатый: водка лечит заболевания желудка**

Даже в том смысле, в котором об этом говорят – водка (50 г перед едой) не лечит заболевания желудка, а обезболивает его. И, как каждый анальгетик, требует все больших и больших доз. Кроме того, любой крепкий алкоголь увеличивает проницаемость мембран клеток, из которых состоит слизистая желудка. Тем самым открывая прямой доступ в них канцерогенов. Понимаете, что это значит?

**Миф двенадцатый: алкоголь повышает работоспособность**

Но, во-первых, повышается утомляемость, а, во-вторых – снижается концентрация внимания и точность действий. И тогда травмы, брак в работе просто неизбежен.