

Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия. Алкоголизм – это пристрастие к употреблению алкоголя, вызванное психической и физической зависимостью, наносящее вред здоровью. Вредное воздействие алкоголя сказывается на всех органах и системах человеческого организма (нервной, кровеносной, пищеварительной, репродуктивной, дыхательной). Не существует безопасных доз алкоголя. Потребление алкоголя – это всегда риск. Нельзя рекомендовать человеку потреблять тот или иной вид алкогольной продукции: безопасный градус – ноль.

Разберем несколько бытующих мифов об алкоголе.

Миф 1: алкоголь – это пищевой продукт.

Но ВОЗ от 1975 года определяет: «Алкоголь – наркотик, подрывающий здоровье населения». Это положение находится в полном соответствии с научным определением спиртных напитков, которое дано в трудах выдающихся мировых умов. Как мы видим, ложь начинается с определения, что такое алкоголь. Но наука говорит нам правду: алкоголь – наркотик и яд!

Миф 2: алкоголь в малых дозах безвреден

– Для алкоголя не существует безвредных доз, как и для любого другого наркотика, назначаемого врачами только в исключительных случаях и на короткий срок. Иначе возникнет наркотическая зависимость.

Разговоры об «умеренных» дозах и «культурном» распитии – это ловушка для простаков. Все пьющие и алкоголики начинают, естественно, с малых доз. Чем это заканчивается – общеизвестно.

Миф 3: алкоголь согревает, помогает, в частности, при простуде

– Несмотря на то что алкоголь действительно является источником энергии, процесс взаимодействия этой энергии с нашим телом намного сложнее, чем просто получение калорий. Алкогольные калории не питают и не согревают организм, в отличие от такого же количества калорий, полученных, к примеру, из углеводов, а сжигаются бесполезно, разрушая при этом организм.

Под влиянием этанола вскоре наступает паралич кожных сосудов, они расширяются, и к поверхности тела притекает больше крови. Человеку кажется, что он согрелся, но на самом деле нагревается только кожа, которая очень быстро отдает полученное тепло наружу. Температура тела при этом понижается.

Миф 4: алкоголь веселит, снимает напряжение

– Прием небольших доз алкоголя действительно может понижать сдержанность, «развязывать язык» и создавать некоторые условия для веселья у людей с заторможенными реакциями. Это объясняется тем, что алкоголь, быстро всасываясь из пищеварительного канала в кровь, действует прежде всего на клетки высших центров нервной системы в коре головного мозга, вызывая их паралич. Поэтому в состоянии опьянения утрачивается контроль над своим поведением. Отсюда излишняя болтливость, легкомысленные поступки, самохвальство и чувство самодовольства.

Миф 5: алкоголь повышает аппетит

– Под влиянием алкоголя железы, расположенные в стенке желудка, начинают активнее вырабатывать желудочный сок, что и воспринимается как повышение аппетита. Однако под влиянием раздражения железы сначала выделяют много слизи, разъедая при этом стенки желудка, а со временем атрофируются. Таким образом аппетит изменяется

и извращается. Естественное чувство голода преувеличивается, происходит перегрузка желудочно-кишечного тракта, нарушается нормальное пищеварение.

Миф 6: алкоголь выводит радиацию

– Многие люди употребляют горячительные напитки, наивно веря в утверждение, что они выводят из организма радионуклиды. На самом деле алкоголь не может быть ни профилактическим, ни лечебным противорадиационным средством.

Миф 7: на Кавказе пьют вино и живут долго

– На самом деле долгожительство замечено лишь в трех небольших горных районах Кавказа: в горах Азербайджана, на юге Дагестана и в Абхазии. И ничего общего с употреблением алкоголя оно не имеет.

Миф 8: пиво и вино менее вредны, чем водка и коньяк

– Вред здоровью приносят не пиво и водка, а содержащийся в них этиловый спирт, который совершенно одинаков во всех алкогольных изделиях. Пиво с вином точно так же, как и водка с коньяком, ведут к развитию алкоголизма. К примеру, в Германии и Дании распространен пивной алкоголизм, во Франции – винный.

Самый простой и надежный способ сохранить здоровье – не пить вовсе. Поверьте, трезвость – лучший подарок и себе, и другим.