**Мифы об алкоголе, в которые пора перестать верить.**

С алкоголем и его употреблением связано большое количество традиций, убеждений, мнений и, конечно, не все они имеют достоверную основу. Мы хотели бы ознакомить вас с наиболее распространенными мифами об алкоголе, в которые пора перестать верить.

1 МИФ. Алкоголь – это пищевой продукт.
Еще в 1975 году решением ВОЗ было принято положение о том, что «Алкоголь — это наркотик, подрывающий здоровье населения». Согласно Госстандарту СССР №1053 (ГОСТ 5964-82) «Алкоголь — это этиловый спирт, который относится к сильнодействующим наркотикам».

2 МИФ. Алкоголь «согревает».
Человек чувствует тепло после принятия алкоголя, т.к. кровь приливает к коже, однако при этом она уходит из остальных частей тела, в том числе и из внутренних органов. Таким образом, тело становится более уязвимым, вот почему происходит большое количество обморожений в состоянии алкогольного опьянения, вплоть до летальных исходов.

3 МИФ. Алкоголь веселит, снимает напряжение.
Алкоголь воздействует на клетки высших центров нервной системы, а именно в коре головного мозга, вызывая их паралич. Поэтому в состоянии опьянения у человека снижается контроль над своим поведением, так появляется чувство эйфории, излишняя болтливость, смешливость, легкомысленность. Алкогольным весельем является возбуждение, сравни с наркозом под влиянием наркотика, поэтому по своей ценности, в смысле воздействия на нервную систему, оно отличается и значительно уступает веселью трезвых людей.

4 МИФ. Дорогостоящий алкоголь менее вредный.
Вне зависимости от стоимости, любой алкоголь оказывает на организм токсическое действие, которое обусловлено продуктом распада этилового спирта уксусным альдегидом (является крайне опасным для человека!).
Однако следует отметить, что в некачественном алкоголе или алкоголе домашнего производства спирт не проходит должного очищения. Зачастую такие напитки содержат сивушные масла, которые значительно увеличивают токсическое воздействие.

5 МИФ. Нельзя «понижать» градус.
Самочувствие человека напрямую зависит от количества потребляемого алкоголя, а не от того, что именно он пьет. Наиболее вероятным объяснением этого мифа может стать тот факт, что если человек употребляет один вид алкоголя, то ему проще следить, сколько им уже было выпито.

6 МИФ. Пиво – «легкий» алкоголь.
На самом деле вред человеческому организму наносит этиловый спирт, который содержится в любых алкогольных напитках. Ключевым становится количество этилового спирта, который попадает в организм во время употребления. Пиво так же, как и водка, ведет к развитию алкоголизма.

7 МИФ. Алкоголь улучшает сон.
Научно доказано, что крепкий сон и алкоголь несовместимы. Действительно, у некоторых людей прием алкоголя вызывает вялое, сонливое состояние, однако, такой сон поверхностный и неглубокий. Более того, длительный прием алкоголя приводит к стойким нарушениям сна.

Алкояд разрушает здоровье человека не только тем, что отравляет организм, он предрасполагает травящегося ко всем другим заболеваниям (Н.А. Семашко - русский партийный и государственный деятель, один из организаторов системы здравоохранения в СССР, академик АМН СССР (1944) и АПН РСФСР (1945)).