



Большинство из нас с нетерпением ждет каждой пятницы, чтобы с друзьями выпить бокальчик пива или чего-нибудь покрепче. Именно поэтому, все эти мифы об алкоголе будет еще долго известны по всему миру.

Миф о пивном животике



Миф:

Это судьба всякого любителя пива. Доказательства – хоть отбавляй. В окружении каждого из нас найдется хотя один знакомый, коллега по работе или член семьи с округлым, как на приличном сроке беременности, животом. Вне зависимости от пола.

Действительность:

Никаких пивных животиков не бывает. Эта выдающаяся деталь вашего организма не имеет отношения к потреблению пива. Доказательства? Пожалуйста!

Университетский колледж Лондона совместно с Институтом клинической и экспериментальной медицины Праги провел исследование с участием двух тысяч чехов обоего пола. А чем, как известно, больше специализации по части пива. Ученые выяснили, сколько каждый из них потребляет пива, сколько ест, всех старательно взвесили и измерили талии.

Среди испытуемых были как законченные пивоголоки, так и просто любители посидеть в хорошей компании с прекрасным чувством меры. После всех подсчетов оказалось, что никакой непосредственной связи между выпирающим пузом и потреблением пива нет и в помине.

То есть пиво, конечно, продукт довольно калорийный и его неумеренное потребление, как и любое гастрономическое излишество, может сказаться на фигуре. Но то, осудят эти килограммы на животе или на каком-нибудь другом месте, и осудят ли вообще, зависит от того, как вы повезло с генами и часто ли вы посещаете тренажерный зал.

Миф о галлюциногенных свойствах абсента



Миф:

Абсент – любимый напиток богемы 19 века. Смесь полны и больших фантазий, с действием близком наркотическому опьянению. За способность провоцировать изменения сознания и вызывать красочные видения его называли «зеленой феей» или «зеленой музой». В этом напитке черпали вдохновение Эрнест Хемингуэй, Эдгар Дега и Винсент Ван Гог. Последний под действием абсента даже укусил себе стезю – ну о чем тут ещё говорить! Недаром во многих странах абсент находится под строжайшим запретом.

Действительность:

Это просто миф. И всегда был мифом.

В абсенте действительно содержится токсичное/галлюциногенное вещество – туйон. И теоретически это вещество действительно может вызвать некоторый психоделический эффект. Но... его содержание в абсенте так ничтожно мало, что ни о каких галлюцинациях от туйона речи быть не может.

«Так может, в напитке 19 века туйона было больше?» – подумали ученые и провели анализ старых бутылок с абсентом, выпущенных ещё до запрета. Результат оказался тем же.

Однако... не стоит забывать, что алкоголя в абсенте содержится аж 70 процентов алкоголя.

В общем, на сегодняшний день самая популярная в научных кругах версия такова: «абсентовое сумасшествие» знаменитых и не знаменитых поэтов и художников 19 века было не более чем проявлением обыкновенного алкоголизма, развившегося от употребления крепкого напитка.

Миф о стаканчике спиртного на ночь



Миф:

Тихий вечер после напряженного трудового дня. Уютно потрескивает камин, вы сидите в кожаном кресле, в пижаме и с бокалом – это должно помочь расслабиться и поскорее вернуться в блаженный мир сна...

Действительность:

... а часа в три ночи почему-то вдруг просыпаетесь, причём чувствуете себя отвратительно. Если вы рассчитывали, что бокал вина обеспечит вам ночь полноценного здорового сна, то глубоко заблуждаетесь.

Первые несколько часов вы действительно спите как убитый. В это время ваш организм занимается переработкой алкоголя. Но как только он с этой работой закончит – возьмётся за вас с утроенной силой. Тут ждите появления кошмаров, головной боли, проблем с желудком и бессонницы – поодиночке или в самых разных сочетаниях.

Но хуже всего обстоят дела у тех, кто страдает от синдрома ночного апноэ (визуальная остановка дыхания во сне; прим. переводчика). Их состояние от стаканчика на ночь только усугубится, потому что алкоголь расслабляет их и без того слабые мышцы задней части горла. И это уже действительно очень опасно.

Миф о похмелье



Миф:

В народе ходят сотни «верных» рецептов от похмелья, но когда дело доходит до дела, ничего, как правило, не помогает. Это не только личный опыт, но и результат вполне серьезного опроса, проведенного Британским медицинским журналом (BMJ) в 2005 году.

Действительность:

Выяснилось, что спасение от похмелья действительно существует, и это... бутерброд с копченой свиной грудкой. Правда-правда! Это не реклама и не заговор производителей мясных деликатесов, а самый что ни на есть настоящий научный факт.

Оказывается, магическую способность побеждать похмелье бутерброду дает счастливое сочетание двух его составляющих: хлеба и грудки. Хлеб – источник углеводов, который снабжает организм необходимой энергией, а белок мяса распадается на аминокислоты, от которых улучшается самочувствие, – объясняют исследователи из университета Ньюкасла, Великобритания.

При употреблении алкоголя организм теряет нейромедиаторы, то есть вещества в мозгу, посредством которых осуществляется передача электрического импульса от одной нервной клетки другой, и благодаря которым мы можем думать, дышать, и вообще держать себя под контролем.

Действительность: бутерброд обладает суперсилой вернуть эти драгоценные

Тэги: [именно](#), [по](#), [или](#), [эти](#), [все](#), [об](#), [поэтому](#), [все](#), [миру](#), [покрепче](#), [мифы](#), [че](#)