

## ПАМЯТКА

11 сентября - Всероссийский день трезвости

### Говорят, а ты не слушай! Говорят, а ты не верь! (5 мифов об алкоголе)

**Миф:** Если ты замерз, выпей водочки или коньячку и сразу согреешься.

Разоблачение: Это не ложь, а скорее полуправда, но крайне опасная. Действительно, если вы выпьете 50 грамм водки, сосуды расширятся, улучшится кровообращение, и вы быстро согреетесь. Но согреетесь вы только в том случае, если уже зашли в теплое помещение. В обратном случае – ваши шансы замерзнуть резко возрастут.



**Миф:** Если у вас очень высокое давление, можно выпить водочки, и давление понизится.

Разоблачение: Это правда, что алкоголь снижает тонус сосудов, и они расширяются. Но вместе с тем алкоголь ускоряет сердцебиение. Так что вместо лечения гипертонии вы лишь нагрузите сердце лишней работой.

**Миф:** Многие богачи пьют, не просыхая, и живут долго и счастливо – это потому, что они пьют дорогой алкоголь.

Разоблачение: Если мы сравним обычную фабричную водку, изготовленную без нарушения технологии и соответствующую государственным стандартам качества, то разница между дорогим и дешевым товаром будет лишь во вкусе и запахе. С вредностью это никак не связано.



**Миф:** Если пить пиво после водки, будет плохо. Водку после пива – нормально.

Разоблачение: В действительности между повышением градуса и понижением нет никакой разницы. Смешивать разные напитки одинаково вредно, независимо от очередности употребления и разницы в крепости. Если организм настроился на переработку одного напитка, не нужно «сбивать его с толку» иными примесями и химическими смесями.

**Миф:** У 50% русских есть набор генов «ADH1B\*48His», доставшийся им от татаро-монгол, и этот набор генов заставляет их выпивать чаще и больше.

Разоблачение: Этот миф был растиражирован российскими СМИ в начале 2000-х. Действительно существует набор генов «ADH1B\*48His», который как-то по-особому обустраивает реакцию мозга на алкоголь. Но свойственен он китайцам и японцам, а никак не монголам. Среди русских такой ген на самом деле обнаружен лишь у 10%, как и у других европейских народов. К тому же не доказано, что этот набор генов склоняет людей к пьянству. Среди русских мужчин обладатели этого гена по статистике выпивают на 20% меньше алкоголя.



**Не верьте мифам, потому как нужно не верить, а знать!**

Памятку подготовила: Матюшинская сельская библиотека. Наш адрес: Республика Татарстан, Верхнеуслонский муниципальный район, п.Бакча - Сарай, ул. Молодежная, д. 26. E-mail: [sadlili@mail.ru](mailto:sadlili@mail.ru). Работаем ежедневно с 9:00 до 17:00ч. Выходной - воскресенье