**Вісім міфів про здоров’я**

Яким казкам про здоров`я ви схильні вірити і наскільки вони відповідають дійсності?

1. **Якісний алкоголь не шкодить**

Будь-який алкоголь має токсичну дію на організм . Це обумовлено тим, що один з продуктів розпаду етилового спирту - оцетовий альдегід. Він-то і творить в організмі різні безчинства. Але неякісне спиртне впливає на організм ще гірше. Оскільки дешеві міцні напої не проходять належного очищення, вони містять сивушні масла, які набагато підсилюють токсичну дію алкоголю. Те ж саме можна сказати і про напої домашнього виробництва. І вода ніби хороша використовувалася, і екологічно чисті фрукти або ягоди, а все одно напій виходить набагато шкідливіший, ніж аналогічний куплений. А все тому, що в домашніх умовах спирт очистити дуже важко. Звичайно ж, перевагу треба надавати відомим і дорогим маркам, але не треба думати, що вони не позначаться на здоров’ї.

1. **Жувальна гумка, яку проковтнули, може спровокувати заворот кишок**

"Медицина не має у своєму розпорядженні конкретних даних про те, що жувальна гумка може стати причиною завороту кишок або апендициту, - роз`яснюють дієтологи - заворот кишок виникає при бурхливій перистальтиці кишечника, наприклад, якщо ви з`їли щось дуже жирне після довгої перерви в прийомі їжі. Напад апендициту - це результат закупорки просвіту апендиксу чужорідним тілом, пухлиною або паразитом. Ймовірно, викликати його може і жувальна гумка, яку проковтнули, оскільки вона не розщеплюється в шлунку. Проте зазвичай через декілька днів вона спокійно покидає організм разом з іншими неперетравленими залишками їжі".

1. **Читання при поганому освітленні різко погіршує зір**

"При недостатньому освітленні у людини знижується здатність чітко розрізняти предмети, розташовані на невеликій відстані від очей, - говорять лікарі-офтальмологи. - Для того, щоб сфокусувати погляд на таких дрібних об`єктах, як букви, очам доводиться докладати більше зусиль, ніж при нормальному освітленні. Але тільки від того, що ви любите читати в напівтемряві, зір не послабшає - просто очі швидше втомлюватимуться".

1. **Якщо сильно замерзнути, застудишся**.

"Застуда - це вірусне інфекційне захворювання, що передається повітряно-краплинним шляхом. До хвороби може призвести лише безпосередній контакт з носієм вірусу. Навіть якщо ви промерзли до кісток і стукаєте зубами від холоду, у вас значно менше шансів захворіти, ніж у тих, хто сидить в теплі у компанії друга, що чхає . Проте сильно переохолоджуватися все ж таки не слід, тому що це може спровокувати загострення хронічних захворювань дихальної системи, нирок, сечового міхура, а також суглобів".

1. **Квасоля - ідеальний замінник м`яса**

"Так, для вегетаріанців квасоля - одне з основних джерел білка. Але назвати її стовідсотковим замінником м`яса було б некоректно, оскільки рослинні білки відрізняються від тваринних в основному меншим вмістом незамінних амінокислот, які не синтезуються в організмі самостійно. Якраз у незбалансованості амінокислотного складу медики і бачать небезпеку вегетаріанства. Крім того, рослинні білки гірше засвоюються".

1. **Білі плями на нігтях говорять про нестачу в організмі кальцію**

"Світлі плямочки на нігтьовій пластині означають лише те, що ніготь ушкоджений. Проте за зовнішнім виглядом нігтів дійсно можна судити про проблеми в організмі. Наприклад, їх синювато-сірий колір свідчить про погану циркуляцію крові. Якщо кінчики нігтів злегка загинаються всередину, це ознака нестачі заліза, а якщо вся поверхня нігтя в дрібних борозенках - вам не вистачає цинку і вітаміну B".

1. **Тріск у суглобах - симптом артриту**

"При згинанні або розгинанні кінцівок буває іноді чутно тріск - це лопаються бульбашки повітря в навколосуглобових тканинах. Але тут немає нічого страшного - це абсолютно нормально. Проте постійний хрускіт у колінних суглобах може бути першою ознакою розвитку остеоартрозу - захворювання суглобів, при якому відбувається збіднення хрящів суглобів рідиною".

1. **Потрібного випивати вісім склянок води на день**

Як показали дослідження, люди отримують достатню кількість рідини, коли п`ють соки і молоко, а також чай або каву. Крім того, висновки медиків підкреслюють, що дуже багато води пити шкідливо.