

TENDENCIAS

7 mitos sobre beber en los que debes dejar de creer

El Ciudadano · 26 de mayo de 2015



¿Cuántos mitos conoces alrededor del alcohol? Lo más seguro es que puedas enumerar tantos como cócteles y variedades de cerveza existen. Entre los más famosos se encuentran que el exceso de alcohol produce ceguera, que el alcohol reduce tu inteligencia, entre otras cosas.



A continuación 7 mitos que seguramente has escuchado y el por qué debes dejar de creer:

1. Comer saludable antes de beber previene resacas

A veces ... pero sólo con ciertos tipos de comidas. Comer una ensalada antes de una noche de shots y botellas no hará mucho por ti; sin embargo, una hamburguesa puede ayudarte a absorber parte de esa bebida. Según Elizabeth Kovacs, investigadora de la Universidad de Loyola, dice que las carnes rojas tienen una alta concentración de aminoácidos y vitaminas B que ayudan a procesar los subproductos de alcohol. La carne roja, beber moderadamente y beber mucha agua, te ayudarán a no sentir la odiosa caña.

2. Si tomas cerveza antes de otra bebida, te enfermarás. Si tomas primero la bebida y después una chela, estarás a salvo

Esto aplica para quienes aman «la previa». Deben saber que el orden en el que bebas no importa, si mezclas podrías quedar inconsciente. ¡No lo hagas!

3. La cerveza light te hace bajar de peso

¿En serio lo crees? Es falso. Es un hecho que las chelas light tienen menos calorías y menos carbohidratos que una normal. Sin embargo, el sólo consumir este tipo de chelas no te hará bajar de peso ni evitar la famosa panza.

4. Comer tocino no pasa la caña

Buenas noticias. El tocino si te ayuda a curar la caña. Debido a que está lleno de grasa y proteína que se descompone en aminoácidos y acelera el metabolismo, liberarás el alcohol más rápido.

5. Si tomas mucha cerveza sin alcohol te sentirás “mareado”

¿Hay alcohol en la cerveza sin alcohol? Sí, pero sólo pequeñas cantidades, normalmente 0,5 por ciento por botellas. Es bastante difícil llegar a marearse incluso si te bebes 3 packs tu sol@.

6. La cerveza negra es mala para tu salud

Debes saber que la cerveza negra contiene fibra, hierro y silicio, los cuales previenen la osteoporosis. Además, científicos han comprobado que la cerveza oscura es buena para el corazón, ya que es rica en flavonoides, tiene poderosos antioxidantes y previene la formación de coágulos sanguíneos. ¡Touché!

7. El alcohol mata las células cerebrales

No, no es así. Beber no mata las células cerebrales, ya que el alcohol ni siquiera toca las células del cerebro. Sin embargo, beber en exceso puede dañar el cerebro, específicamente las dendritas (extremos ramificados de las células cerebrales). Esto puede causar problemas cognitivos, pero puede ser reversible con la terapia.

Fuente: sdpnoticias.com

Fuente: [El Ciudadano](#)