**Ответы**

1. Большая часть алкоголя выводится из организма с мочой: **неверно**

95% алкоголя выводится из организма благодаря работе печени. Очень малое количество выводится

с выдыхаемым воздухом, через кожу или с мочой.

1. Занятия спортом не ускоряют расщепление алкоголя в организме: **верно**

Под действием алкоголя ускоряется темп сердечных сокращений и увеличивается потребление сердцем кислорода.

В результате физических нагрузок в мышцах накапливается молочная кислота, и мышцы устают. Таким образом, при употреблении алкоголя организм получает дополнительную нагрузку – печень не справляется с одновременным выведением алкоголя и молочной кислоты. Физические нагрузки в состоянии опьянения, скорее, опасны. Алкоголь вызывает обезвоживание, снижает уровень энергии, вымывает из организма витамины и минералы. Поскольку всего 5% алкоголя выводится из организма с потом и мочой, расщепление алкоголя не ускоряется.

1. Кратковременное купание в прохладной воде или холодный душ помогут уменьшить опьянение**: неверно**

Расщепление алкоголя происходит прежде всего в печени, и повлиять на его скорость невозможно. Холодная вода просто дает человеку ощущение бодрости, а не снижает степень опьянения.

1. Квас, кефир, безалкогольное пиво и сидры, а также некоторые конфеты содержат слишком мало алкоголя для опьянения: **верно**

Кефир и некоторые конфеты содержат очень малое количество алкоголя (1–2% общей массы), и потому невозможно употребить эти продукты в количестве, способном вызвать алкогольное опьянение.

1. В тепле алкоголь выводится с потом, поэтому можно выпить больше, чем обычно: **неверно**

Поскольку всего 5% алкоголя выводится из организма с потом и мочой, потение в теплую погоду никак не ускорит процесс выведения алкоголя из организма.

1. Энергетические напитки и кофе помогут протрезветь быстрее: **неверно**

Содержащийся в кофе кофеин оказывает возбуждающее действие, но в реальности он просто создает у человека ощущение некоторой бодрости, а не снижает степень алкогольного опьянения. Одновременное употребление алкоголя и энергетического напитка увеличивает вероятность алкогольного отравления. Кроме того, такая комбинация может вызвать обезвоживание, что приведет к диарее, тошноте или рвоте, мышечным судорогам, усталости и головной боли.

1. Если перед сном употреблять алкоголь, сон будет поверхностным: **верно**

Алкоголь оказывает как краткосрочное, так и долгосрочное влияние на качество и количество сна. При употреблении большой дозы алкоголя в первые часы сна сон глубок, но во второй половине ночи фазы явственно нарушены. Человек не достигает т.н. фазы сновидений, так как под влиянием прекращения действия алкоголя тело начинает через некоторое время производить повышенное количество глутамина. Фаза сновидений необходима для душевного здоровья человека, для того, чтобы он наутро чувствовал себя бодрым.

1. Вы опьянеете сильнее, если будете смешивать разные напитки: **неверно**

Количество употребленного абсолютного алкоголя не зависит от того, насколько разные напитки были употреблены.

1. Крепкий алкоголь помогает при замерзании.: **неверно**

Крепкий алкоголь создает ощущение тепла, поскольку поверхностные кровеносные сосуды расширяются. В холодной среде это даже опасно, так как увеличивается теплоотдача, происходит переохлаждение тела и усиливается опасность (насмерть) замерзнуть.

1. Пиво и сидр не являются прохладительными напитками: **верно**

0,5 литра 5%-го пива содержат 20 граммов чистого алкоголя (например, в 40 сл рюмке водки содержится 12,6 граммов чистого алкоголя), что для мужчины весом 80 кг даст 0,36 мг/г (промилле) содержания алкоголя в крови, а для женщины весом 60 кг – 0,55мг/г содержания алкоголя.