

# Ученые развеяли мифы о пользе и вреде здоровью

Ученые из Университета Индианы в американском штате Индианаполис попытались развеять некоторые мифы относительно того, что вредно, а что полезно для нашего здоровья.

Например, с детства людей приучают к мысли, что читать при тусклом свете - вредно для зрения.

Практически каждую молодую девушку старшие подруги предупреждают, что как только она начнет брить ноги, волосы на них станут расти еще быстрее.

Или, например, многие убеждены, что люди в среднем задействуют лишь 10% возможностей человеческого мозга.

Однако исследования американских ученых не подтверждают ни одно из этих предположений. По их словам, некоторые мифы вообще не имеют под собой научной основы.

## Мифы

К примеру, распространенное мнение о том, что выпивать восемь стаканов воды в день - полезно для здоровья, до сих пор никак не было подтверждено практическими опытами.

Напротив, исследования показали, что необходимый баланс жидкости в организме помогает соблюсти вовсе не вода, а соки, молоко и даже чай или кофе.

Более того, ученые предупреждают, что слишком большое количество выпитой воды может быть опасным для человеческого организма.

Мнение о том, что люди лишь на 10% используют возможности мозга, ученые также назвали научно не обоснованным мифом.

Наблюдения за пациентами с мозговыми травмами показали, что повреждения любой части мозга одинаково негативно сказываются на умственных способностях, вегетативной системе и на манере поведения.

Таким образом, ученые утверждают, что у человеческого мозга нет ни одного незадействованного или нефункционирующего участка.

## Оптический обман

Принято считать, что у мертвого человека волосы и ногти продолжают расти еще на протяжении нескольких часов после смерти.

Однако ученые утверждают, что такое впечатление складывается оттого, что мышцы и кожа мертвого человека сжимаются, и на этом фоне волосы и ногти кажутся длиннее.

Для роста ногтей и волос, говорят специалисты, необходима нормальная работа гормональной системы, которая в момент смерти останавливается.

Согласно научному докладу Рэйчел Врееман, такая же иллюзия и оптический обман заставляют женщин верить, что при частом бритье ног волосы на них растут быстрее и становятся более темными и густыми.

Дело в том, что сбритые волосы прорастают вновь без полупрозрачной "шляпки" на кончике волоса, которая была изначально, и, таким образом, создается впечатление, что волосы становятся темнее и гуще.

Ранее считалось, что мясо индейки содержит повышенное количество вещества триптофана, поэтому

человека, съевшего на обед кусок индейки, начинает клонить в сон. Однако новые исследования доказали, что это не так. Мясо индейки и курицы, а также говядина содержат одинаковое количество триптофана и абсолютно безвредны для здоровья.

Тем не менее, ученые заявляют, что мифы, во власти которых пребывают многие люди, хотя и являются абсолютно необоснованными, не могут навредить тем, кто беспрекословно им следует.

Автор: Артур Скальский © Би-Би-Си НАУКА И ТЕХНИКА, МИР 👁 2298 22.12.2007, 02:43 📌 198

URL: <https://babr24.com/?ADE=42106> Bytes: 2947 / 2933 Версия для печати Скачать PDF

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

#### ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot\\_bot](#)

эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

#### СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)