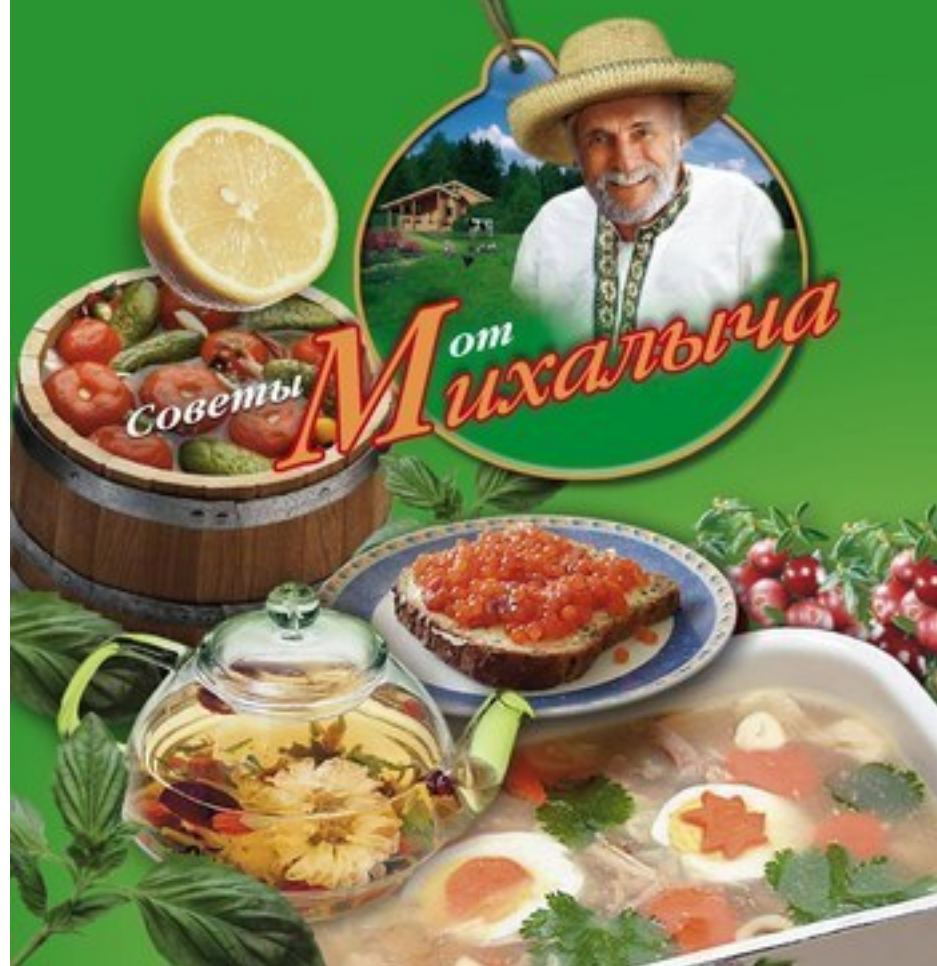


ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ОТ ПОХМЕЛЯ



Советы от Михалыча

Николай Звонарев

Лучшие рецепты от похмелья

«Центрполиграф»

2011

Звонарев Н. М.

Лучшие рецепты от похмелья / Н. М. Звонарев —
«Центрполиграф», 2011 — (Советы от Михалыча)

Мы не будем рассказывать о вреде чрезмерного употребления алкоголя и читать нравоучения. Потому что такая неприятность, как похмелье, может случиться буквально с каждым. Некачественный алкоголь, индивидуальная непереносимость, большая радость и как следствие неумеренная доза употребления, да мало ли что еще – и утро не кажется добрым... О том, как заранее подготовиться к застолью, и избежать алкогольного отравления, и как можно быстрее справиться с ним, если это уже случившийся факт, расскажет эта книга.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?	8
О КРЕПКИХ НАПИТКАХ	12
ПОХМЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ	15
СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОХМЕЛЬЕ	16
Предложения, как избежать похмелья	16
Советы к застолью	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Михаил Звонарев

Лучшие рецепты от похмелья

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

ВВЕДЕНИЕ

История потребления легких алкогольных напитков (медовухи, виноградные и ягодные вина) восходит к истории сотворения мира. Крепкие спиртные напитки, вроде водки, человечество употребляет около шести столетий. Потребление спиртных напитков вошло в нашу жизнь и стало органичным.

Ни один праздник, будь то свадьба, день рождения, именины, встреча с друзьями и особенно новогодний праздник, самый радостный и веселый, не обходится без бутылки шампанского, без бутылки хорошей водки, без добрых тостов, без звона бокалов. И по сей день не утихают споры и разворачиваются целые дискуссии на тему: алкоголь – это хорошо или плохо?

В России было принято пить рюмку водки перед обедом. Для аппетита. В разных странах свои традиции. И связаны они не с ростом пьянства. В винодельческих странах к вину относились как к лекарству.

Водка (от слова «вода») приготавливается из зерна ржи, пшеницы, кукурузы, ячменя и других пищевых продуктов. Для придания особого вкуса и запаха ее настаивают на душистых растениях: корице, мяте, можжевельных и других ягодах, подслащают медом, раньше отдушивали ладаном.

Основное сырье для производства водки – этиловый спирт и вода в определенных соотношениях. Их тщательно фильтруют, а затем обрабатывают березовым углем.

Водки различают по вкусу, зависящему от качества спирта и воды, и от характера вкусовых добавок: сахар, мед, лимонная кислота, уксуснокислый натрий, питьевая сода и др.

В настоящее время выпускается множество названий, наиболее распространенные: Русская, Сибирская, Старорусская, Столичная, Посольская, Пшеничная, Экстра. Содержание спирта в водках отечественного производства 40 – 56 %.

«Алкоголь» – слово арабского происхождения, означает «тонкий, летучий». Водка – спиртовой напиток, смесь очищенного этилового спирта (40 – 56 %) с водой, обработанная активированным углем.

Что пьянство вредно – прописная истина. Еще Шекспир дал красочное определение алкоголя: «Люди впускают врага в свои уста, и он похищает их мозг».

В средневековой Европе монах-алхимик Валентаус в процессе опытов получил «волшебный» напиток – «эликсир жизни». Отведав этой жидкости с резким запахом, человек ощущал прилив сил, бодрости, свежести и веселья. То, что после употребления так называемого «эликсира» у многих людей появлялась рвота и наркотический сон, не настораживало монахов, считавших подобное явление несущественным. Так под маской «эликсира жизни», «эликсира молодости» появился на свет коварный искуситель – этиловый спирт, самый концентрированный алкоголь в истории человечества.

Некоторое время техника получения этого вещества оставалась тайной алхимических лабораторий, но уже с VII века началось производство спирта во многих странах. Джин, водка, виски, ром – дети и внуки этилового спирта – постепенно проникали во все государства и континенты. Бурные ветры эпохи географических открытий вместе с каравеллами Колумба, Васко да Гамы и Магеллана разнесли и алкоголь по всему миру. Захват новых территорий, закабаление народов Азии, Африки, Америки сопровождалось употреблением спиртных напитков местными жителями.

На Руси торговля вином была выгодным делом. Царь Иван Грозный, поняв это, открыл на Балчуге в Москве первый «царев кабак», названный так за то, что большая часть прибыли шла в казну. В дальнейшем водка превратилась в одну из главных статей дохода государства.

Водка в современном понимании – «крепкий спиртной напиток» известна во многих странах мира. В России водку звали долгое время вином. Другим спиртным напитком в Древ-

ней Руси был мед. Готовили на Руси и квас, легкий алкогольный напиток, и пиво. Употребляли забродивший сок березы – березовицу пьяную, получаемую путем естественного сбраживания сока ягод, березы, меда.

В других странах тоже широко употребляют крепкие спиртные напитки – французский коньяк, русскую водку, ямайский ром, шотландское виски, английский джин, немецкий шнапс.

ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Большинство людей за новогодним столом, поднимая сверкающие хрустальные бокалы с шампанским, скажут: пьянство – это плохо, очень плохо, вино же в меру – что ж тут скверного? Несколько глотков вина после еды улучшают работу пищеварительного тракта, крепкие напитки и аперитивы (несколько глотков до еды, не более 50 – 100 г) повышают аппетит, благотворно влияют на работу желез внутренней секреции.

Замечено, что в зонах развитого виноделия и умеренного, хотя и постоянного потребления вина люди не только не страдают алкоголизмом, но и меньше подвержены атеросклерозу и сердечно-сосудистым заболеваниям. Потребление вина в разумных пределах сдерживает появление жира в печени и холестерина в крови, печени и надпочечниках.

Лечебные свойства виноградных вин были известны еще в древности. Вином как лечебным средством пользовались врачи при осаде Трои. В «Илиаде» Гомера давали вино раненым и старикам для восстановления сил и пользовались им при перевязке. В I в. н. э. Цельсий, Плиний и Диоскорид советовали применять его при самых разнообразных болезнях.

Широко осветил физиологические и лечебные свойства вина Гиппократ, указывая на его применение при различных заболеваниях и на противопоказания в некоторых случаях. «Вино, – говорил он, – удивительно приспособлено к организму человека, как здорового, так и больного». Он отчетливо различал вина по их свойствам и, следовательно, назначению и придавал особенное значение вину при восстановлении сил, например у стариков, одновременно указывал и на случаи, когда вино противопоказано. Он также пишет, что при глазных заболеваниях хорошо помогает употребление неразбавленного вина.

Знаменитый Асклепиад, обосновавшийся в Риме, известен своей диетической медицинской, где отведено место и вину. Характерны его слова: «Могущество богов едва равняется пользе вина».

Авиценна писал, что «умеренное употребление вина способствует прохождению пищи, улучшает пищеварение и восстанавливает притупившийся аппетит». Более 200 лекарственных средств, описанных Авиценной в «Каноне врачебной науки», приготавливаются на вине, так как он видел в вине средство, мобилизующее собственные силы организма. Именно поэтому он заканчивает главу о напитках следующими словами: «Вознесем же хвалу Аллаху, который сделал вино лекарством, помогающим прирожденным силам».

Авиценна признавался: «Если меня одолевал сон или я чувствовал усталость, то бывал вынужден выпить кубок вина, и ко мне возвращались мои силы».

Положительное лечебное действие вина доказывалось и в Средние века, и в последующее время.

В настоящее время виноградное вино в Западной Европе стало объектом многочисленных клинических исследований. Там насчитываются сотни работ о применении вина в медицине.

Вот заключения, к которым приходят многие исследователи:

1. Вино почти всецело сгорает и служит для поддержания температуры тела и жизнедеятельности.

2. Будучи принято в умеренном количестве, вино увеличивает выделение соков желудочно-кишечного тракта и особенно соляной кислоты, словом, благоприятно действует на пищеварение.

3. Вино – сберегательное средство для жиров и белков человеческого тела.

4. Вино действует как возбуждающее средство, как средство, укрепляющее нервную систему и, наконец, повышающее гемоглобин.

Вино – средство питательное, восстанавливающее, возбуждающее, вяжущее и мочегонное. Как терапевтическое средство вино употреблялось во все времена. Как возбуждающее средство вино дают теплым и с прибавкой сахара; шампанское дается как противорвотное средство; крепкие вина рекомендуются для стариков, тифозных и туберкулезных больных.

Из всех пищевых продуктов наиболее богатыми вкусовыми качествами, несомненно, обладают виноградные вина, представляющие бесконечную гамму вкусовых оттенков. Недавно виноградные вина в древности назывались «напитком богов», воспевались и воспеваются поэтами всех стран и времен.

Вино обладает потенциальной энергией, используемой организмом почти полностью. Литр сухого вина дает около 600 – 700 килокалорий. Более калорийны десертные сладкие вина с большим содержанием сахара.

Установлено, что вода виноградного сока разжижает секреты и экскреты, усиливает мочеотделение, способствует удалению продуктов жизнедеятельности, разжижает в кишечнике содержимое, чем способствует продвижению каловых масс, наконец, вызывает прилив крови к коже, усиливая испарение через кожу и легкие.

Виноградный сахар помимо того, что является быстроусвояемым и, следовательно, высокопитательным продуктом, при неполном расщеплении разлагается на молочную, уксусную и другие кислоты, которые, соединяясь с щелочами, выводятся почками и кишечником, действуя мочегонно и усиливая перистальтику.

Кроме того, доказано, что виноградный сахар понижает процессы кишечного гниения. По некоторым работам, виноградный сахар также увеличивает отделение желчи.

В вине содержатся минеральные соли, а также растительные кислоты и их соли. Прежде всего, они играют роль вкусовых веществ. Благодаря им виноград получает нежный, приятный, слегка охлаждающий вкус. Их действие суммируется с действием других кислот, образующихся из сахара в процессе брожения, и тем самым они улучшают работу желудочно-кишечного тракта и других органов.

Витамины группы В и С разрушают холестерин и перерабатывают его в желчные кислоты, которые затем также выводятся из организма.

Содержащиеся в вине микроэлементы являются катализаторами и регуляторами обмена веществ. Некоторые из них входят в состав ферментов (например, железо и медь в окислительных ферментах) и гормонов (йод в составе тироксина).

Вино, как это видно из его свойств, обогащает организм важнейшими витаминами и другими биокатализаторами.

Вместе с вином в организм вводятся важнейшие для него элементы – калий и фосфор.

Вино способствует увеличению мускульной работы, экономии протеинов, углеводов и жиров и уменьшению выделения из организма азота.

Обнаружено также действие вина на токсины кишечника и на дифтерийный токсин. Растворы только спирта обладают меньшими антитоксическими свойствами, чем виноградное вино.

Известно, что соли органических кислот, сгорая в организме (как и при озолении вина), превращаются в карбонаты. Поэтому вино, несмотря на кислую реакцию и кислый вкус, накапливает в организме щелочи. Литр виноградного сока приравнивается к 6 граммам углекислой соды. Литр вина эквивалентен несколько меньшему количеству соды. При этом благоприятно большее содержание калия в вине, чем натрия, так как калийные соли накапливаются клетками.

Непрямое действие вина на желудок и пищеварительный тракт отмечается увеличением аппетита и лучшим усвоением пищевых веществ. Увеличивается секреция слюнных желез, и вино действует рефлекторно через нервы ротовой полости, а также психически (через вкус

и запах). Увеличивается секреция пищеварительных желез, что способствует регуляции как самой секреции, так и моторной функции желудка при их функциональных расстройствах.

При хронических воспалительных заболеваниях желудка (гастриты с пониженной и повышенной кислотностью) без органических нарушений моторной функции вино уменьшает количество слизи, облегчает чувство тяжести и боли в подложечной области и способствует устранению запоров, часто сопровождающих подобного рода заболевания.

В умеренном количестве перед едой белое вино возбуждает клетки печени, способствует оттоку желчи в двенадцатиперстную кишку и увеличивает мочеотделение; активируется амилаза печени и уменьшается содержание в ней гликогена. Чем более вино способствует выведению жидкости (а таким является в особенности белое), тем легче удаляются вредные продукты: фенолы, индол, скатол в виде парных соединений и токсины.

О воздействии вина на функцию почек:

1. Вино сухое, обладая умеренным диуретическим действием, не искажает кривой нормального мочеотделения.

2. Сильным диуретическим действием с нарушением монотонности кривой мочеотделения отличается спиртное виноградное сусло (так называемое сифоне).

3. Вместе с тем, сифоне повышает удельный вес мочи и увеличивает выделение мочевой кислоты; несколько снижается содержание хлоридов.

На вегетативную нервную систему вино действует как симпатико-тоническое средство. Известно, что вино вызывает состояние эйфории, способствует обострению умственных способностей, быстроте восприятия.

Исследования о влиянии вина на отдельные системы организма привели к следующим выводам:

Вино активирует ваго-симпатическую систему и усиливает секрецию эндокринных желез.

В процессах пищеварения усиливает слюноотделение и секрецию пталина (амилаза слюны).

Благодаря спирту и солям способствует лучшему выделению желудочного сока и перевариванию протеина. Обладая буферными свойствами, вино поддерживает состояние желудочного сока на нормальном уровне.

Воздействуя на кишечник, оказывает легкое послабляющее действие (белые вина, в противоположность красным, богатым танинами).

Своими желчегонными свойствами, зависящими от содержания винокислого калия и глицерина, благоприятствует выработке желчи в печени.

На почки оказывает диуретическое действие (благодаря солям калия, которым также приписывается успокаивающее влияние на сердце, сосуды и нервную систему). Также увеличивается количество плотного осадка в моче и уменьшается количество форменных элементов. Улучшается функциональное состояние почек при наличии хронических заболеваний.

Возбуждая дыхательные центры (особенно игристые вина), способствует вентилированию легких. Дыхание становится глубже и реже, увеличивается жизненная емкость легких, а респираторный газообмен повышается.

Воздействуя на сердечно-сосудистую систему, расширяет сосуды, оказывая определенное влияние на кровяное давление: систолическое давление повышается, а диастолическое либо остается без изменений, либо умеренно снижается, отчего сердечные тоны усиливаются, а пульс становится полнее и реже. Повышается процент содержания гемоглобина в крови, увеличивается количество эритроцитов. Оказывает стимулирующее действие на костный мозг и ретикуло-эндотелиальную систему, что улучшает функции кроветворных органов.

В результате лечения наступает улучшение общего самочувствия больных, исчезают головные боли, слабость, раздражительность и возвращается трудоспособность.

Исходя из вышеперечисленных физиологических свойств винограда и виноградного вина, нетрудно установить терапевтические показания к лечению при **умеренном потреблении** этого целительного напитка.

О КРЕПКИХ НАПИТКАХ

Но, как и каждое лекарство, принимаемое в избыточном количестве, вино-водочные напитки становятся ядом. Так что все зависит от дозы и чувства меры. Мера мерой, но трудно признать за алкоголем добрые качества, видя разрушительные последствия пьянства, от которого страдают все: каждый конкретный человек, семья, общество, экономика и т. д.

Кроме виноградных вин человечество в известных количествах потребляет более крепкие напитки – это водка и производные от нее: коньяк, виски, ром, джин и т. д.

Любой процесс изготовления водки проходит свои этапы и главный из них – процесс очистки от нежелательного вкуса и запаха, который придают водке сивушные масла. Сивушные масла представляют собой целый набор веществ, являющихся побочным продуктом спиртового брожения. Именно присутствие сивушных масел в водке вызывает на следующий день тяжелейшее состояние похмелья. Изготавливают водку из ржаной муки, из сахара, зерен пшеницы, ячменя, из свеклы, картофеля и т. д. Но высшие сорта водки обязательно готовились на основе ржаного сырья. Последние десятилетия для изготовления массовых сортов водки используется пшеница. Водки Польши, Германии, Бельгии и Украины изготавливаются из картофеля. Картофельная водка на вкус более жесткая, чем пшеничная, и обладает тяжелым опьяняющим действием с последующим эффектом похмелья. Виски изготавливают из ячменя, но он требует высокой степени очистки, иначе имеет вкус и запах плохо очищенного самогона. Судя по состоянию похмелья, пшеничная водка предпочтительней.

Виски и водка – это основные крепкие спиртные напитки из зерна в мире. Помимо них еще существует множество межнациональных и местных зерновых напитков.

Водка всегда считалась напитком зерновым. Однако теперь, когда ее производят практически во всех странах, почти вся она делается из черной патоки, получаемой из сахарной свеклы.

Помимо водки и виски в мире существует множество зерновых дистиллятов: германский кукурузный шнапс, японская водка сетю, рисовая водка Вьетнама, литовская семана, украинская горилка.

Стандарты для производства водки допускают пять типов спирта-ректификата: «Супер», «Альфа», «Экстра», «Люкс» и «Высшей очистки». «Супер» и «Альфа» – спирты самого высокого качества, используются для производства водок класса «премиум». Спирты «Супер», «Альфа» и «Люкс» могут быть приготовлены только из зерна, а спирты «Экстра» и «Высшей очистки» – также из черной патоки, картофеля и свекловичного сахара.

Виноградные спирты готовят из вина и из отжимков.

На основе виноградных спиртов производят бренди. Бренди – это дистиллят браги, приготовленный из фруктов или ягод, с их же вкусом и ароматом и без посторонних ароматических и вкусовых добавок. Бренди – это большая группа крепких алкогольных напитков.

Французские бренди – самые знаменитые во всем мире. Среди них выделяют дистилляты из виноградного вина – коньяк, арманьяк и «французский бренди», а также тагс – дистиллят из виноградных отжимков.

Виноградный бренди производят везде, где растет виноград: в Европе, Азии, Америках, Африке, Австралии.

Фруктовый спирт – это фруктовый бренди. В данную категорию входят спирты, изготовленные не только из фруктов, но и ягод. Сырье для этого вида спирта делят на три категории:

- яблоки и груши;
- фрукты и ягоды с крупными косточками (абрикосы, персики, вишни, сливы, черешня);
- ягоды без крупных косточек (клубника, малина, смородина).

Фруктовые бренди производят во Франции, в Германии, Швейцарии, Австрии, Испании, Италии.

Ром – это спирт, дистиллированный из сока сахарного тростника.

Из сахарного тростника производят многие сорта крепких алкогольных напитков. Традиционно изготавливают ром и кашасе.

Сегодня ром производят в США, Канаде, Великобритании, России, Австралии, Египте, Индии, Чехии, Болгарии и многих других странах.

Ароматизированные спирты. Их изготавливают на основе любой спиртовой базы (черная патока, зерновые, виноградные спирты) и ароматизируют любым растительным сырьем.

На основе ароматизированных спиртов изготавливают джин, абсент и аквавит.

Хороший джин делают из невыдержанного чистого нейтрального алкоголя крепостью 96 %, который подвергают вторичной дистилляции с добавлением растительных ароматизаторов.

Абсент – это крепкий алкогольный напиток, в состав которого входят растительные экстракты и анис. Отличается он от других напитков содержанием полыни.

Аквавит делают, в основном, из картофеля, реже – из зерна. Разбавленный до крепости 38 – 50 % чистый дистиллят настаивают от нескольких недель до нескольких лет на специях: зерна укропа, тмин, кориандр, зверобой. Его производят в Норвегии, Швеции и Дании.

Спирты из агавы. Из сока сердцевины голубой агавы путем брожения и перегонки изготавливают текилу и малоизвестный напиток «сотол». Из агавы и родственных ей растений производят мескаль. Кстати, не все сорта текилы сделаны только из агавы, так что проверяйте, не пьете ли вы заранее «смешанный» напиток: обычно, если текила на 100 % состоит из агавового спирта, то это особо подчеркивается на этикетке.

Концентрация сивушных масел зависит от сырья и степени очистки. Сивушное масло содержит две группы токсичных веществ: 1) ацетальдегид и уксусно-масляный эфир; 2) пропиловый спирт, изопропиловый спирт, амиловый спирт, изоамиловый спирт, изобутиловый спирт, ацетил, масляно-этиловый эфир, фурфурол и множество других малоприятных соединений. Особенно ядовитый изоамиловый спирт составляет до 60 % объема сивушного масла. Попадая на кожу, этот спирт оставляет медленно заживающие язвы. При употреблении внутрь человек не испытывает неприятных ощущений или опьянения. Но через 15 – 20 минут появляется угнетенное состояние, лицо и грудь приобретают синюшный цвет и через несколько часов человек может покинуть этот мир навсегда. Если водка плохо очищенная, так сказать «паленая», исход понятен.

Пейте натуральные вина и хорошо очищенную водку!

Спиртосодержащие напитки пейте в умеренных количествах!

Во всем нужно знать меру. Считается, что предельно допустимая, не наносящая ущерба здоровью, норма употребления алкоголя для человека составляет 68 мл водки на килограмм веса тела в течение не менее 3 – 4 часов.

В полости рта усваивается до 5 % спирта, еще около 25 % всасывается в желудке, остальное поступает в кровь из кишечника. Поэтому у плотно закусившего человека опьянение, как правило, менее выражено, и наутро не возникает никаких неприятных ощущений.

Всасывание алкоголя сильнее всего замедляют картофель, мясо (особенно свинина) и все продукты с большим содержанием жира.

Запивать алкоголь или закусывать? У большинства людей опьянение наступает медленнее именно при употреблении большого количества жидкости. Скорость всасывания прямо пропорциональна концентрации спирта: чем больше жидкости поступило в желудочно-кишечный тракт и чем меньше в ней концентрация спирта, тем менее оглушающим будет опьянение.

С другой стороны – если вы закусили выпитое соленым огурчиком или грибочком, знайте, что соленый огурец трезвит. Выбирайте сами.

Нельзя совмещать прием лекарств и алкоголя. Например, клофелин в сочетании со спиртным вызывает мгновенное падение артериального давления. Этим, как известно, нередко пользуются преступники. Если вы принимаете лекарства, воздержитесь от употребления спиртного. Последствия могут быть непредсказуемы.

Все алкогольные напитки, являющиеся результатом дрожжевого брожения (пиво и любое, даже самое благородное, вино), содержат сивушные примеси и разнообразные спирты. Именно сочетание этих примесей придает вину неповторимый вкусовой букет. Но эти же самые примеси заметно ослабляют защитные свойства слизистой оболочки желудка, особенно в сочетании с крепкими напитками. Поэтому старайтесь вообще никогда не смешивать спиртные напитки разного вида и сортов.

ПОХМЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ

Похмелье может иметь следующие симптомы: сухость во рту («сушняк»), головная боль, тремор (дрожь во всем теле), раздражительность, покраснение глаз, повышенная чувствительность к свету и шуму, тошнота, рвота, боли в конечностях, потеря аппетита, депрессия. Возможна раздражительность или полная апатия и так называемая «адреналиновая тоска» – чувство вины, ощущение, что накануне сделал что-то неподобающее, неправильное, даже на фоне ясной памяти на происходившие события и четкого осознания того факта, что никаких действительно постыдных действий не было.

Болезненное состояние похмелья вызывается в основном токсическим действием ацетальдегида – самого токсичного из продуктов биологического окисления спирта, более токсичного, чем сам алкоголь.

Похмелье отчасти обусловлено именно отравлением: собственно алкоголь превращается в печени в ацетальдегид. Этот же ацетальдегид так влияет на клетки, что нарушает их способность нормально перерабатывать питательные вещества, и те, накапливаясь, тоже отравляют организм.

Похмелье – это целый комплекс разнообразных жалоб, предъявляемых на следующий день после чрезмерного употребления алкоголя. Ацетальдегид вызывает пульсирующую головную боль, тошноту, рвоту, а также сухость во рту и сильную жажду, озноб сменяется ощущением жара. Возможно головокружение, подъем или падение артериального давления, часто возникает сердцебиение и «перебои» в сердце. Характерна слабость, подавленное настроение. Похмелье уменьшается по мере того, как ацетальдегид разлагается на менее токсичные элементы. Это состояние длится обычно не более суток.

В развитии похмельного синдрома ведущая роль отводится дефициту магния в организме пьющего. Всего через несколько минут после поступления алкоголя в организм магний выводится через почки и попадает в мочевой пузырь. Магний перестает блокировать кальциевые каналы в клетках, и кальций беспрепятственно проникает внутрь клеток, вызывая их чрезмерное возбуждение. Отсюда у человека возникает состояние нервозности и раздражительности, и появляется головная боль. Магниевый дефицит вызывает также мышечную слабость, сердечную аритмию и озноб. Кроме того, при поступлении большого количества алкоголя происходит повышение кислотности крови (ацидоз).

СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОХМЕЛЬЕ

Предложения, как избежать похмелья

- Никогда не пейте на голодный желудок. Ешьте больше, это помогает организму быстрее выводить алкоголь из крови.
- Попробуйте съесть продукты из крахмала, чтобы замедлить поглощение алкоголя.
- Ограничьтесь одним напитком в час.
- Пробуйте чередовать ваши алкогольные напитки с безалкогольными напитками, например водой или соком.
- Придерживайтесь негазированных напитков, поскольку насыщение углекислотой может ускорить процесс впитывания алкоголя.
- Попробуйте избежать сладких напитков и сладких продуктов.

Советы к застолью

Перед тем, как сесть за стол, рекомендуется выпить столовую ложку растительного масла или сырое яйцо, если у вас нет аллергии на куриные яйца, так как они препятствуют быстрому всасыванию алкоголя. Можно также использовать адсорбенты, например, активированный уголь, 2 – 4 таблетки за 10 – 15 минут до первой рюмки. Затем – по 2 таблетки через каждый час. Хорошо замедляют всасывание алкоголя антацидные препараты. Если принимать по 2 – 3 ложки (или таблетки) антацида за 15 минут до застолья, а затем повторять через каждые полчаса, то опьянения не будет вообще или оно будет незначительным.

Перед тем, как выпить первую рюмку, поешьте, наполните желудок. Алкоголь быстрее всасывается в кровь и сильнее раздражает стенки желудка, если пить натощак. Прежде чем идти на вечеринку, съешьте что-нибудь жирное, что будет медленно перевариваться и защитит желудок, замедлив скорость проникновения алкоголя в организм. Хороший эффект дает стакан молока.

Перед тем, как идти в гости, выпейте 30 г водки и закусите. Вы придете не с пустым желудком и у вас ослабнет желание много выпивать и закусывать. Закусывая, отдайте предпочтение белковой пище (рыбе, нежирному мясу) и сложным углеводам (картофелю, рису, макаронам). Жирная еда замедлит всасывание алкоголя в кровь, но повысит нагрузку на печень. Соленьким не злоупотребляйте – оно усилит жажду и приведет к увеличению дозы спиртного.

Отдавайте предпочтение неокрашенным или слабоокрашенным напиткам. Соединения, содержащиеся в алкоголе насыщенных цветов, действуют напрямую на кровяные сосуды. Это вызывает подобие мигрени и усиливает похмелье. Как правило, чем светлее алкоголь, тем меньше таких соединений в нем содержится. То есть в этом смысле водка лучше, чем виски или ром.

Выпивая на каждую порцию спиртного стакан воды, вы поможете организму справиться с обезвоживанием.

Не одевайтесь в легкие одежды. Укутывайтесь потеплее. Алкоголь расширяет подкожные кровеносные сосуды, вызывая потерю тепла организмом, при этом субъективно человек ощущает тепло. Обморожение в результате алкогольного опьянения – распространенная причина смерти в России.

На ночь выпейте побольше простой воды и съешьте, например, кусок хлеба из муки грубого помола. Это поможет избежать низкого уровня сахара в крови при пробуждении.

Жидкая рисовая каша поможет избежать неприятных утренних ощущений. Эта маленькая хитрость (грамотно составленное меню перед пьянкой) позволит вам продержаться дольше собутельников и наутро чувствовать себя лучше. Рис поглощает (адсорбирует) алкоголь и сопутствующие вредные продукты.

Обратите внимание, что после приема риса с последующим приемом алкоголя необходимо позаботиться о том, чтобы кишечник опорожнился не позднее, чем через 6 часов после последней дозы. Иначе съеденный рис начнет работать как депо алкоголя и затруднять фильтрацию в кишечник, что осложнит положение.

Плотная еда во время выпивки – способ замедлить наступление опьянения, а не предотвратить похмелье. Но это весьма опасный для здоровья способ, поскольку алкоголь имеет узкий терапевтический диапазон. Для справки: терапевтический диапазон – это разница между концентрацией вещества в сыворотке крови, при которой наступает фармакологический эффект, и концентрацией, при которой наступает токсический эффект. Плотная еда накапливает поступающий алкоголь в желудке и кишечнике, поэтому, пьянея постепенно, можно почти незаметно для себя набрать токсичную дозу. При наличии проблем с желчным пузырем, печенью и

поджелудочной железой набранная токсичная доза может стать и летальной. Даже если этого не произойдет, обильная еда, особенно богатая белками, в сочетании с обильной выпивкой утяжелит последующее похмелье, поскольку, с одной стороны, усилит нагрузку на печень, а с другой стороны, будет мешать аварийной фильтрации крови через стенки желудка и кишечника. Жирная же пища на фоне алкоголя, особенно в сочетании с острыми закусками, при нарушении желчеотделения и изменениях секреторной активности поджелудочной железы запросто может вызвать панкреонекроз (более чем в половине случаев приводит к смерти).

Для избавления от головной боли можно воспользоваться любым анальгетиком-антипиретиком или аспирином, ибупрофеном, парацетамолом и т. д., а также кофеином. Преимущество отдается таким известным «антипохмельным» препаратам, как Алька-Прим и Алка-Зельцер. В состав этих препаратов помимо ацетилсалициловой кислоты входят лимонная кислота и натрия гидрокарбонат (пищевая сода), поэтому они эффективны при головной боли, сопровождающейся диспепсией, изжогой и болевыми ощущениями в желудке, в том числе, связанными со злоупотреблением алкогольными напитками. В состав Алка-Прим входит также глицин, который помогает печени очистить организм от ацетальдегида. Удобная лекарственная форма в виде «шипучих» таблеток обеспечивает достаточно быстрое всасывание в желудочно-кишечном тракте. Если принять эти препараты перед сном, после праздничного застолья, то утром симптомы похмелья будут значительно меньше выражены.

Так как похмелье сопровождается рвотой и тошнотой, то стоит использовать настойку мяты перечной, мятные таблетки.

Чтобы не было головной боли, не начинайте застолья со сладких вин, шампанского или коньяка. Сахар также усугубляет эффект, поэтому за сладкими коктейлями установилась дурная репутация напитков, приводящих к тяжелому похмелью. Сладкий вкус напитка может помешать четко оценить, сколько алкоголя вы фактически потребляете.

Отравление никотином может также усиливать тяжесть похмелья, поскольку под влиянием алкоголя курильщики курят чаще обычного (а также порой закуривают те, кто не курит в трезвом состоянии).

Значительно усилить симптомы похмелья может сопутствующее отравление сивушными маслами и другими побочными продуктами перегонки спирта, часто имеющимися в составе самодельных (самогон, брага), фальсифицированных из неочищенного технического спирта, дешевых и низкосортных спиртных напитков, а также в виски и текиле, где эти вещества не удаляются для формирования вкуса и аромата. Виски приводит к более тяжелому похмелью, чем водка, при употреблении в равных (в пересчете на чистый этанол) количествах.

Вкусовые добавки к напитку усугубляют тяжесть похмелья. Темное пиво или крепкий стаут приводят к более сильному похмелью, чем аналогичное по объему количество растворенного в воде алкоголя.

Все знают, что надо плотно закусывать, но не все выполняют. А зря. Картошка, например, принимает в себя до 47 % алкоголя. Именно картошка, а не масло или сало, хороша, если вы не хотите опьянеть.

Чтобы наутро не было головной боли, попробуйте вообще воздержаться от красного вина. Многие алкогольные напитки, но особенно красное вино, содержат большое количество аминокислоты, называемой тирамин. Считается, что тирамин вызывает головную боль (больным, страдающим мигренью, не рекомендуется употреблять алкоголь). Если от красного вина вам становится плохо, переключитесь на другие алкогольные напитки.

Не злоупотребляйте «перекачиванием» во рту напитка с целью лучше распробовать его вкус – в ротовой полости впитывается большое количество алкоголя (и очень быстро).

Следует упомянуть психосоматический эффект. Если человек ждет похмелья, у него больше шансов его получить.

Имеет значение и генетическая предрасположенность: так, некоторые люди могут почти не испытывать похмельный синдром независимо от количества выпитого, или редко страдать от него.

Во время выпивки не сидите за столом, встаньте, подвигайтесь, потанцуйте, сходите на лоджию, на веранду. Будьте активны – это трезвит. Делайте между выпивками длительные паузы.

Если есть возможность, то смешайте водку с элеутерококковой настойкой – это чудесное растение полностью избавит вас от утренних мук.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.