

## Похмелье после Нового года, как избавиться от него?

Похмелье после Нового года знакомо многим, но, как уверяют доктора, весело отдохнуть в новогоднюю ночь и не страдать утром вполне реально. Для этого даже не нужно отказываться от алкоголя и калорийной пищи. Достаточно правильно накрыть новогодний стол.

- Помимо похмелья, на утро добавляются еще боли и тяжесть в животе. По большей части виной этому количество съеденного. Очень большая ошибка многих женщин — садиться на диету за неделю-две перед торжеством, либо целый день голодать 31 декабря и уже ночью буквально накидываться на еду, но такой результат приведет впоследствии только к набору лишних килограммов.

### Как предотвратить похмелье?

1. Покупайте один сорт красного или один сорт белого вина. В разных сортах разные танины и вещества, которые могут дать неприятные последствия.

2. Не пейте натощак. И вообще не голодайте 31 декабря! Позавтракайте и пообедайте. Это спасет вас и от переедания и от перепивания!

3. Пейте больше воды. Есть вообще такое правило — выпил порцию алкоголя, выпил полстакана воды. Это позволит разбавить в крови алкоголь и снимет интоксикацию.

### Как избавиться от похмелья?

Если вы все таки хвятили лишнего и с утра уже начали жалеть о проведенном празднике — не стоит «опохмеляться» слабоалкогольными напитками. Лучше последовать советам врачей-диетологов и восстановить баланс организма с помощью определенных продуктов и напитков.

**1.Яйца.** После похмелья зачастую или совсем нет аппетита, или же наступает голод, который заставляет съесть все, что видите. Поэтому к любимым блюдам добавьте несколько яиц. Они содержат цистеин — аминокислоту, которая разрушает ацетальдегид в печени, уровень которого повышен вследствие потребления алкоголя. Желток яйца содержит фермент глутатион, благодаря которому организм очень быстро восстанавливает силы после похмелья.

**2.Спаржа.** С другой стороны свежая спаржа содержит аминокислоты, которые помогают очистить печень. Поэтому ешьте их каждый раз, после того, как вы потребляли алкоголь.

**3.Шоколад.** Шоколад имеет доказанные преимущества для здоровья при потреблении в умеренных количествах и с большим содержанием какао. Кроме того, вкусный десерт может быть и вашим спасением от похмелья. Употреблять его можно даже как горячий шоколад. Ясно одно, после него будет повышаться уровень вашей энергии.

**4.Чай из мяты с имбирем.** Один из самых распространенных недугов при похмелье — тошнота. Чтобы облегчить этот симптом, пейте чай с мятой и кусочком свежего имбиря. Этот дуэт освобождает от негативных последствий и действует как противовоспалительное и восстанавливающее средство.

**5. Рассол.** Сколько бы вы не шутили про похмелье и рассол, но это средство на самом деле является одним из лучших методов лечения при похмелье. Сок помогает восстановить уровень электролитов и снижает даже желудочные боли.

**6. Бананы, крендели и другие соленые закуски.** В сочетании или по отдельности, эти продукты помогут вам быстро выбраться из похмельной ловушки. Они с высоким содержанием натрия и калия, и помогают восстановить уровень электролитного баланса.

**7. Свежий фруктовый сок.** Когда вы страдаете от похмелья, фруктовый сок из цитрусовых или ваших любимых фруктов может значительно облегчить симптомы. Фруктовый сахар помогает естественному повышению уровня энергии в организме, а также увеличивает скорость, с которой организм выводит токсины.

**С наступающим 2021 Новым годом, берегите свое здоровье!!!**

Помощник санитарного врача филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в Шиловском районе»  
Надежда Колдаева