

С 26 ДЕКАБРЯ ПО 8 ЯНВАРЯ ПРОЙДЕТ НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ

КАК МИНИМИЗИРОВАТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ АЛКОГОЛЯ В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ?



Как правильно пить в новогодние праздники, чтобы минимизировать вред употребления алкогольных напитков.

В первую очередь, на то, что безопасных доз спиртного не существует, можно быть правильным совсем отказаться от алкоголя. Однако если этот совет не подходит, то стоит придерживаться простых правил, чтобы снизить градус и влияние горячительного на организм.

Так, рекомендация - запивать каждую порцию спиртного стаканом чистой воды, чтобы избежать обезвоживания. Вино можно разбавлять водой, либо добавлять в него лед.

Также важно закусывать, а за несколько часов до застолья плотно поесть. Очень неплохим выбором станут сложные углеводы, которые содержатся в макаронах, рисе и хлебе из цельнозерновой муки.

Газированные напитки способствуют ускоренному всасыванию алкоголя в кровь и усиливают опьянение, поэтому лучше отдать предпочтение другим.

Лучше не «смешивать» алкоголь и курение, так как в таком случае организм страдает вдвойне. Из-за этого утром с большей вероятностью будет похмелье.