30 Δεκεμβρίου 2013

Tips για να αποφύγετε το hangover των γιορτών…

Γυρίστε την πλάτη στο hangover και πιείτε μερικά ποτά… χωρίς να ξυπνήσετε με πονοκέφαλο το επόμενο πρωί! Στις γιορτές, η πλειοψηφία αφήνει λίγο πιο ελεύθερο τον εαυτό της και φλερτάρει λίγο περισσότερο με το αλκοόλ και το «ένα ποτηράκι παραπάνω». Τα παρακάτω tips θα σας βοηθήσουν να αποφύγετε το hangover της επόμενης ημέρας και το ενδεχόμενο να σας μαζεύουν από τα πατώματα…

Πριν την έξοδο σας…

Φάτε ένα σάντουιτς ολικής αλέσεως

Οι διατροφολόγοι προτείνουν πριν περάσετε μια βραδιά γεμάτη με ποτό και χορό… να φάτε κάτι που θα παραμείνει στο στομάχι σας για μεγάλο χρονικό διάστημα! «Δεν χρειάζεται να φάτε πολύ, αλλά αρκεί ένα σάντουιτς ολικής αλέσεως με τυρί. Με άλλα λόγια, το ψωμί θα καθυστερήσει την απορρόφηση του αλκοόλ από το αίμα», σχολιάζει η Sara Stanner του Βρετανικού Ιδρύματος Διατροφής στο Mirror.

*Ένα ποτό με αλκοόλ δεν κάνει πάντα «κακό»! Μελέτη του British Medical Journal έχει δείξει ότι η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ μειώνει τις πιθανότητες για καρδιακή πάθηση κατά 14-25%.

Κατά τη διάρκεια της βραδιάς…

Πιείτε νερό και ποτά με αναψυκτικά

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, είναι καλύτερο να αναμειγνύετε το ποτό σας με αναψυκτικό και να πίνετε πολύ νερό, καθώς έτσι το αλκοόλ απορροφάται πιο αργά από τον οργανισμό, και όχι μετά από 10 λεπτά! Ένα μπουκαλάκι νερό θα

καταπολεμήσει την πιθανή αφυδάτωση και θα απομακρύνει τις τοξίνες.

Παραγγείλετε το «ιδανικό» ποτό

Η βότκα, το τζιν και το λευκό κρασί περιέχουν μειωμένες συγκεντρώσεις ομοειδών ουσιών, με αποτέλεσμα να οδηγούν σε λιγότερο έντονα συμπτώματα. Οι ειδικοί ισχυρίζονται ότι το κόκκινο κρασί, το ουίσκι και το κονιάκ οδηγούν σε ένα χειρότερο hangover. Επιπλέον, προσπαθήστε να μην πιείτε «μπόμπες», αφού όσο καλύτερη είναι η ποιότητα του αλκοόλ, τόσο λιγότερες τοξίνες διαθέτει.

*Η επιλογή του ποτού μπορεί να μετριάσει το πόσο άσχημα αισθάνεστε την επόμενη ημέρα, αλλά δεν θα επηρεάσει αναγκαστικά και την απόδοση σας στις καθημερινές ενέργειες π.χ. οδήγηση, ανάγνωση κ.α.

Μην αφήνετε το ποτήρι από τα μάτια σας

Είναι πολύ εύκολο σε ένα μπαρ ή σε ένα πάρτι να χάσετε το ποτό σας, με αποτέλεσμα να βάλετε ένα άλλο. Έτσι, σιγά σιγά η κατανάλωση αλκοόλ γίνεται μεγαλύτερη, χωρίς να το καταλάβετε! Παράλληλα, εάν νιώθετε ότι δεν μπορείτε άλλο, αρνηθείτε το κέρασμα, βγάζοντας από το μυαλό σας ότι το «όχι» αποτελεί προσβολή.

Ακριβώς μετά το μεθύσι…

Πιείτε νερό τα ξημερώματα

Πριν πέσετε για ύπνο, πιείτε ένα μπουκάλι νερό, ώστε να μειώσετε τις πιθανότητες για hangover. Εναλλακτικά, πιείτε ένα ποτήρι γάλα, καθώς είναι αντι-διουρητικό και σταματά τα νεφρά από το να παράγουν ούρα! Έτσι, θα ενυδατώσετε το σώμα σας, χωρίς να ξυπνάτε διαρκώς για τουαλέτα.

*Να θυμάστε, σύμφωνα με έρευνες, τα συμπτώματα του hangover παρατηρούνται πιο συχνά σε ενήλικες παρά σε έφηβους, ακόμα και εάν η κατανάλωση είναι ακριβώς η ίδια.

Το επόμενο πρωί…

Πείτε «ναι» σε ένα καλό πρωινό

Ξεχάστε τα λιπαρά, τα ζαχαρούχα δημητριακά και τα τηγανητά στο πρωινό και προτιμήστε τα αυγά, την ομελέτα, τα φρούτα και το τοστ ολικής αλέσεως, δηλαδή στεγνά τρόφιμα που θα σας ανακουφίσουν από τη ναυτία. Τα αυγά περιέχουν κυστεΐνη, που διασπά την ακεταλδεΰδη που είναι ένα παράγωγο του μεταβολισμού

της αιθανόλης.

Δοκιμάστε φυσικό γιαούρτι και μέλι

Το γιαούρτι αποκαθιστά την ισορροπία των βακτηρίων στο έντερο, με αποτέλεσμα να αποτρέπουν τις άσχημες επιπτώσεις, ενώ το μέλι αντικαθιστά τους χαμένους ηλεκτρολύτες. Επιπρόσθετα, η φρυγανιά και τα κράκερ είναι ικανά να αυξήσουν τα χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα και να μειώσουν το αίσθημα ναυτίας.

Επιλέξτε τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες και φρουκτόζη

Για να επιφέρετε την ισορροπία στο σάκχαρο του αίματος πρέπει να καταναλώσετε τρόφιμα με υδατάνθρακες, όπως είναι τα μακαρόνι, το ρύζι και οι πατάτες, αντιμετωπίζοντας μια πιθανή υπογλυκαιμία. Την ίδια στιγμή η φρουκτόζη, που βρίσκεται στο χυμό φρούτων, θα σας οδηγήσουν στο να νιώσετε σύντομα καλύτερα...

*Έρευνα σε 40.000 Νορβηγούς, που δημοσιεύθηκε στο Addiction, ανέφερε ότι όσοι έπιναν δυο ποτήρια κρασί ή μια μπύρα την εβδομάδα ήταν πιο ευτυχισμένοι από τους υπόλοιπους. Με άλλα λόγια, το περιορισμένο αλκοόλ μπορεί να βοηθήσει στα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους.

Συντάκτης: Λιάνα Γεωργουλοπούλου

Πηγή: flowmagazine.gr