



ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΓΙΟΡΤΕΣ

Το αλκοόλ είναι αναπόσπαστο κομμάτι της κοινωνικής μας ζωής ειδικά των ιδιαίτερων περιστάσεων όπως είναι οι γιορτές. Είναι γεγονός ότι τον μήνα Δεκέμβριο η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών αυξάνεται κατά 20%.

Η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να δημιουργήσει διαφορά προβλήματα ιδιαίτερα στο γαστρεντερικό σύστημα αλλά και να μας φορτώσει θερμίδες. Για να ευχαριστηθείτε το ποτό μας χωρίς να χαλάσουμε τη διάθεση μας και την υγεία μας πρέπει να γνωρίζετε ότι:

- Το αλκοόλ θα πρέπει να καταναλώνεται αργά και σε συνδυασμό με την κατανάλωση τροφής. Η απορρόφηση του αλκοόλ αρχίζει από τη στιγμή που μπαίνει στο στομάχι. Αν αυτό είναι άδειο, το αλκοόλ απορροφάται πιο γρήγορα, ενώ αν έχει καταναλώσει κανείς μια τροφή πλούσια σε λίπος, ο βαθμός της απορρόφησης είναι κάπως πιο αργός.
- Θα πρέπει να αποφεύγεται η προσθήκη ανθρακούχων αναψυκτικών καθώς συμβάλλουν στη γρηγορότερη απορρόφηση του αλκοόλ.
- Μην «παραβγαίνετε» με την παρέα σας. Κάθε οργανισμός είναι διαφορετικός, κάποιος μπορεί να αντέχει το ποτό ενώ κάποιος άλλος όχι.
- Προτιμάμε τη μπύρα και το κρασί από τα ποτά που προέρχονται από απόσταξη, γιατί έχουν μικρότερη συγκέντρωση σε αλκοόλ.
- Καταναλώστε αρκετό νερό και μεταξύ των ποτών αλλά και μετά το τέλος της εξόδου.
- Βάζουμε στο ποτό μας νερό ή παγάκια, έτσι ώστε να αυξάνεται ο όγκος του ποτού, χωρίς όμως να αυξάνεται η περιεκτικότητά του σε αλκοόλη.

Αν το παρακάνετε με το αλκοόλ και αισθανθήκατε ήδη τα συμπτώματα της μέθης:

- Επιβάλλεται η κατανάλωση αρκετής ποσότητας υγρών για τη σωστή ενυδάτωση του οργανισμού.
- Κάντε ένα ελαφρύ γεύμα και αποφύγετε τις λιπαρές τροφές π.χ. προτιμήστε κάποια σούπα ή ζυμαρικά. Οι υδατάνθρακες δίνουν ενέργεια στον οργανισμό μας.
- Μην λαμβάνετε χάπια με άδειο στομάχι.
- Μην καταναλώνετε καφέ γιατί μπορεί να ερεθίσει το στομάχι σας. Αν θέλετε να τονωθείτε επιλέξτε ένα φλιτζάνι τσάι με λίγο μέλι

Κρασί λευκό	Ποτήρι	77
-------------	--------	----

Κρασί κόκκινο	Ποτήρι	90
---------------	--------	----

Ουίσκι	Ποτήρι	120
--------	--------	-----

Κονιάκ	Ποτήρι	100
--------	--------	-----

Σαμπάνια	Ποτήρι	85
----------	--------	----