Автор: admin
08.07.2011 10:21 -

Как отметить праздник и сохранить здоровье?

Вот и снова мы накануне больших праздников. Приятное и продолжительное веселье не всегда и не у всех заканчивается благополучно. Как смягчить проблемы, возникающие от избыточного потребления всего и вся?

Общеизвестно, что переедать и перепивать вредно, но, увы, традиции живучи, и избежать этого мало кому удается. Потому хорошо предварительно продумать свою тактику в проведении праздников и то, как их негативные последствия по возможности свести к минимуму.

Что мы пьем?

Вопрос банальный до аллергии. Конечно, водку и не потому, что мало продвинуты – традиции, братцы! Что нам их буржуйские виски, не говоря о винах – нас этим не возьмешь, не неженки. Если уж совсем честно и не очень кривить душой, то большинству не по карману их заморские странности, когда какие-то сомелье (черт знает, кто или что это) указывают нам, что и с чем пить, да еще и сколько.

Что такое водка?

Сегодня почти никто не знает, что это элементарный 40-процентный раствор ректифицированного этилового спирта с водой, крайне вредный и ничего не имеющий общего с той водкой, о которой так сладко вспоминают классики и непревзойденный знаток русской ресторанной старины В.А. Гиляровский.

Скажу по секрету, что даже обычный домашний сахарный самогон и то лучше, чем самая дорогая и разрекламированная водка. Ну а если самогон еще и сделан классически из зерна, да еще если из ячменного или ржаного, то его и виски не догонят.

Что делать?

Это русский сакраментальный вопрос, не у всех есть время и возможности заняться самоприготовлением алкоголя, приходится обходиться тем, что есть.

Как ни сокращай, но придется все же пояснить, чем вызывается то абстинентное состояние, которое неминуемо наступает после крупного возлияния.

Употребление спирта, даже разведенного водой, т.е. водки, прежде всего, ведет к обезвоживанию организма, а это, в свою очередь, приводит к нарушению снабжения головного мозга кислородом. При этом маловажно, в какой форме мы употребляем спирт – в виде водки, коньяка, виски, вина, пива и т. п.

Разница в последствиях будет зависеть только от количества выпитого, т. е. в пересчете, сколько чистого спирта придется на килограмм веса. Теоретически в среднем 6 г на 1 кг веса достаточно, чтобы умереть. Однако не умираем же в большинстве, хотя и иногда близки к этому.

В чем дело?

Прежде всего, мы никогда не пьем чистый спирт в больших дозах единовременно. Мало кто за раз потребляет дозу более 100-150 г, даже водки, то есть срабатывают защитные функции организма.

Обезвоживание организма ведет к быстрой потере множества минеральных веществ и витаминов, что приводит к разбалансированности работы желудочно-кишечного тракта, нарушает процессы пищеварения и метаболизма, способствует сужению сосудов, повышению давления... И так далее, и тому подобное. То есть мы сами приводим свой организм в состояние, близкое к коллапсу.

Что вытекает из вышесказанного?

Что можно сделать, чтобы негативные последствия празднования максимально уменьшить?

1.Как можно больше пить жидкости, лучше натуральные соки, компоты или обыкновенную воду. Эти жидкости содержат большое количество минеральных веществ и витаминов и будут способствовать уменьшению обезвоживания и по возможности поддерживать минеральный и витаминный баланс в организме.

2.Не пить любые газированные напитки, будь то шипучие вина, пиво или просто газированная вода. Содержащаяся в них углекислота способствует более быстрому всасыванию алкоголя в кровь и убыстряет все процессы, ведущие к расстройству функциональной деятельности внутренних органов.

3. Вопреки традиции, **как можно меньше есть жирной и белковой пищи**, зная, что ни желудок, ни печень, ни поджелудочная железа полноценно функционировать в состоянии опьянения не могут, а большое количество пищи, наоборот, требует их максимального напряжения. Подавляющая часть такой пищи не будет перевариваться, что еще больше усугубляет разбалансированность в организме.

4.Закусывать пищей, содержащей большое количество растительной клетчатки, минеральных веществ и витаминов, то есть классическими квашеными овощами и фруктами, именно квашеными, а не маринованными, так как уксусного альдегида в организме и так будет больше чем достаточно. А квашеные продукты содержат в себе, кроме обилия минеральных веществ и витаминов, такой важный компонент, как поваренную соль, способствующую повышенной выработке желудочного сока и таким образом улучшающую перевариваемость белков.

Клетчатка, в свою очередь, улучшает перистальтику кишечника и способствует быстрейшему его очищению от непереваренных пищевых завалов, что в какой-то степени предотвращает всасывание в кровь вредных веществ, образуемых при этом.

Что надо предусмотреть, готовясь к праздникам?

Являясь убежденным противником суррогатного пива, пить этот напиток в праздник просто не рекомендую.

О хороших винах, коньяках и виски, если таковые имеются, говорить нет необходимости, они не требуют улучшения.

1. Если основным алкогольным напитком предполагается водка, а она, в силу своей почти идеальной очистки, является на сегодня наихудшим из алкогольных напитков, ее необходимо обогатить и облагородить – то есть максимально добавить в нее минеральные вещества и витамины.

Для этого необходимо настоять водку на естественных природных растительных минерально-витаминных комплексах, каковыми являются различные пряные травы, ягода, многие овощи и фрукты. Например, классические пряности, всегда использовавшиеся для облагораживания алкогольных напитков: анис, тмин, мята, полынь. Ягоды: земляника, малина, смородина. Любые цитрусовые. Вишня, черешня,

абрикос, персики, яблоки, изюм, чернослив и т.д.

Даже если вы добавите небольшое количество и выдержите 1-2 дня, тем не менее, может статься, что именно эти микрограммы минералов помогут вам избежать негативных последствий чрезмерных возлияний. Да и эстетически красивые графины с напитками выглядят привлекательней, чем заурядные бутылки.

2. Заранее необходимо подготовить безалкогольные напитки, лучшие и наиболее доступные из которых компоты из сухофруктов. Они содержат и большое количество минеральных компонентов, и витаминов. Лучше всего их готовить с минимальным количеством сахара, ароматизируя корицей, ванилью или корочками цитрусовых.

3. По традиции праздничный стол должен быть обильным, но это не значит, что продукты должны быть трудно перевариваемыми.

Основу классического стола должны составлять блюда из овощей в вареном и тушеном виде, изделия из рыбы и нежирной птицы – индюшки, курицы, если есть, дичи. По возможности, лучше избегать готовых мясных промышленных изделий. Лучше самим приготовить рулет из мяса, чем подать колбасу серийного производства.

Разнообразные овощные и фруктовые салаты, квашеные и свежие овощи и фрукты всегда являются украшением стола и указывают на мастерство хозяйки. Не надо сдабривать салаты рафинированным растительным маслом и вообще их лучше готовить на кефире или сметане. Для неисправимых любителей майонезов: ради праздничного случая лучше приготовить майонез самим.

Любителям запивать водку хорошо поставить кувшины с капустным или огуречным рассолом.

Чем меньше тяжелой, белковой и жирной пищи будет за столом, тем здоровее себя будете чувствовать вы и ваши гости.

4. За столом должно быть не тесно, вопреки известной пословице, комфорт – прежде всего.

Песня при застолье также способствует празднику и уменьшает нагрузку на желудок, что весьма на пользу.

5. Помните, что праздник – это не только петь, пить, есть и смотреть телевизор. Праздник – это движение. Должно быть предусмотрено место для танцев – чем больше танцующих, тем меньше пьяных.

Распространяться на данную тему можно еще много, но важно понять, что наше здоровье зависит целиком и полностью только от нас.

Поздравляю всех с праздником, всяческого вам благоденствия и здоровья!

Автор - **Влад Коган**
Источник