

Ăn gì khi uống rượu

Để giảm thiểu tác hại của rượu, ngoài việc hạn chế uống, uống có lượng, cần lưu ý bổ sung các loại thực phẩm trước, trong và sau khi uống rượu sau:

Trước khi uống rượu:

- Uống thuốc chống say
- Ăn thực phẩm hàm chứa chất xơ nồng độ cao
- Ăn mấy quả quýt
- Uống hỗn hợp sữa bò và sữa chua
- Ăn thực phẩm hàm chứa vitamin C, B

Khi uống rượu:

Dùng nạp các loại thịt, trứng, các loại đậu, hoa quả.

Sau khi uống rượu:

Cải thảo: Rửa sạch cải thảo, cắt thành sợi dài nhỏ, thêm vào một chút giấm, đường trắng, trộn đều để ngâm 10 phút sau đó lấy ra ăn, có mùi vị vừa ngọt, vừa chua, mát mẻ lại giải rượu.

Các loại nước ép từ lê (2-3 quả), mã thầy (10 củ), mía

Rau cần: Lấy một nắm rau cần rửa sạch, băm nát xay nhỏ, dùng vải bọc lại và ép lấy nước uống (cách này có thể giải trừ các triệu chứng như đau đầu, sưng não, mặt đỏ gay do uống rượu say gây ra).

Đỗ: Dùng đỗ xanh, đỗ đỏ, đỗ đen mỗi loại 50g, thêm vào 15g cam thảo, cho vào nấu nhừ, sau đó ăn lẫn cả đậu và nước, có thể thức tỉnh tinh thần, giải rượu, giảm nhẹ các triệu chứng trúng độc vì rượu.

Giấm chua: Vị chua gặp phải cồn thì lập tức sinh ra axi B. Chất béo B và nước có thể giảm nhẹ việc rượu gây tổn hại cho cơ thể. Khi say rượu dùng dấm chua 60g kết hợp với 25g đường đỏ, 5g gừng tươi, thêm vào một chút nước, đun sôi và uống.

Uống sữa bò: Sữa bò và rượu hỗn hợp có thể làm cho protit ngưng đọng, làm chậm quá trình hấp thụ rượu trong cơ thể đồng thời có tác dụng bảo vệ niêm mạc dạ dày.

Uống nước củ cải: Dùng 500g củ cải trắng rửa sạch vắt ra nước, uống thay trà, mỗi lần 1 cốc, uống 2-3 lần, có tác dụng giải rượu và tẩy trừ khí rượu.

Nước cháo, cơm: nước cháo có nhiều loại đường và vitamin A, có công dụng điều hòa giải độc tinh rượu, thêm vào một chút đường trắng hiệu quả càng tốt.

Lòng trắng trứng: Lấy lòng trắng trứng, sữa tươi cùng nấu lên thành canh, có thể tiêu trừ mệt mỏi, thanh nhiệt và giải rượu.

Gừng tươi: Những người sau khi uống rượu say cảm giác khó chịu bị nôn mửa, có thể ngâm vài lát gừng tươi.

Đậu phụ: Khi uống rượu, lấy đậu phụ làm món nhắm là rất thích hợp, bởi vì trong đậu phụ chủ yếu là acid amin, thành phần này có thể giải độc tố khi say rượu, sau khi ăn có thể thúc đẩy làm cho chất cồn ở trong rượu nhanh chóng bài tiết ra ngoài.

Nguồn: Sức khỏe - Đời sống