

Νικήστε το hangover με απλές κινήσεις!

Αντιμετωπίστε τον πονοκέφαλο και την αδυναμία την επομένη του πάρτι των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς

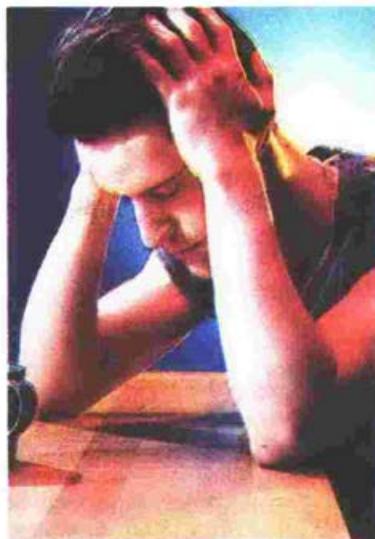
**Της Κωνσταντίνας
Παπαγεωργίου, διαιτοφολόγου**

Ποτό, κέφι, χορός, γέλια και μετά... μπλακάουτ. Την επομένη της γιορτής αισθάνεστε κούραση, αδυναμία, πόνο στους μυς, ναυτία, ενώ κάποιοι εμφανίζετε γαστρεντερικές διαταραχές. Όλα τα παραπάνω είναι συμπτώματα του hangover.

«Ως hangover ορίζουμε ένα σύνολο μη ευχάριστων συμπτωμάτων που επέρχονται μετά την κατανάλωση μεγάλης ποσότητας αλκοόλ. Σαν γενικός κανόνας ισχύει ότι όσο περισσότερο αλκοόλ καταναλώσουμε, τόσο πιο άσχημα θα βιώσουμε την κατάσταση αυτήν αναφέρει η διαιτολόγος-διαιτοφολόγος της Advanced Nutrition Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου και συνεχίζει: «Το αλκοόλ έχει έντονη διουρητική δράση με αποτέλεσμα το σώμα να αφυδατώνεται. Επιπλέον, τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα πέφτουν και έχουμε υπογλυκαιμία, κόπωση και ζαλάδα. Ορισμένοι άνθρωποι εμφανίζουν στομαχικές διαταραχές, επειδή ο βλεννογόνος του στομάχου ερεθίζεται με την υπερκατανάλωση αλκοόλ. Και τέλος, άλλοι έχουν πονοκέφαλο καθώς με την πόση διαστέλλονται τα αιμοφόρα αγγεία».

Πώς θα το προλάβετε

Φροντίστε να έχετε φάει κάτι προτού καταναλώσετε αλκοόλ. Με αυτό τον τρόπο μειώνεται σημαντικά ο ρυθμός απορρόφησής του



Να θυμάστε: Όχι πάνω από 1 ποτήρι αλκοόλ ανά 1 ώρα. Η αλκοόλη χρειάζεται 60' για να μεταβολιστεί από το ήπαρ

Ο κανόνας: Η επιτρεπτή κατανάλωση αλκοόλ ορίζεται στις 2 μερίδες για τους άντρες και στη 1 για τις γυναίκες ημερησίως

Προτιμήστε λευκά ποτά (λευκό κρασί, βότκα, τζίν) που δεν περιέχουν χρωστικές ουσίες, οι οποίες επιδεινώνουν το hangover

Καταναλώστε ένα ποτήρι νερό για κάθε ποτήρι αλκοόλ. Θα βοηθήσει στην πρόληψη της αφιδάτωσης

Πώς θα το ξεπεράσετε

Σε περίπτωση που τελικά δεν αποφύγετε την υπέρμετρη κατανάλωση, κάντε τις επόμενες κινήσεις:

Καταναλώστε πάνω από 2 λίτρα νερό ισοκατανεμημένο σε μικρές ποσότητες μέσα στην ημέρα ώστε να αντιμετωπίσετε την αφιδάτωση

Αποφύγετε την κατανάλωση καφέ και προτιμήστε κάποιο άλλο ρόφημα όπως τσάι ή χαμομήλι με μέλι. Ο καφές δε φαίνεται να βοηθά ιδιαίτερα καθώς ερεθίζει τον βλεννογόνο του στομάχου και έχει ήπατα διουρητική δράση εντείνοντας την αφιδάτωση

Ποντάρετε στους χυμούς φρούτων που παρέχουν άμεση πρόσληψη υγρών και γλυκόζης, τα οποία διορθώνουν την αφιδάτωση και παράλληλα την υπογλυκαιμία

Αποφύγετε τα λιπαρά φαγητά και φροντίστε να φάτε κάτι ελαφρύ και χωρίς σάλτσες, όπως για πρωινό φρυγανιά με τυρί, για ενδιάμεσο μικρό γεύμα κράκερ και για μεσημεριανό κοτόσουπα

Βάλτε αλάτι στο μαγείρεμα του φαγητού ώστε να επανέλθει το νάτριο σε φυσιολογικά επίπεδα μετά την αφιδάτωση

Πάρτε ένα παυσίπονο σε περίπτωση πονοκεφάλου ή γενικευμένου πόνου

Κομηθείτε όσο το χρειάζεστε. Το απόγευμα αν νιώθετε καλύτερα κάντε ένα μικρό περίπατο ώστε να τονώσετε την εγκεφαλική σας λειτουργία.

Όπος και να έχει φροντίστε να μην πάρετε αυτοκίνητο αν έχετε σκοπό να πιείτε! *Info: Advanced Nutrition, τηλ.: 210 6980451, www.advancednutrition.gr