

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/01/19 16:55

每逢佳节,走亲访友,大小筵席不断,高兴时少不免两杯到肚,若冷不防饮酒过量,胃里返酸、呕吐 、头晕的大有人在。该怎么办呢?

酒精的"运动路线"

先来了解酒精在人体是怎样运行的,就能发现哪个环节能"钻空子"了。

广东省中医院针灸科副主任医师刘建华说,酒精在胃里呆五分钟左右,就会进入肠道,并很快进入血液中,从而导致喝酒者出现心跳加快、脸红等醉酒症状。这个过程即:

胃 肠道 血液 心跳加快、脸红

我们可以从中找到两个关键:

- 1. 吃什么东西能够和酒精结合,延缓它被血液吸收。
- 2. 什么能稀释血液中的酒精。

洒精缓解剂

饮酒前一杯酸奶

刘建华说,奶类饮料可以使蛋白凝固,缓解酒精在胃内吸收。而且,饮酒前饮用,能保护胃粘膜 ,预防酒精对胃刺激过度。

尤其是酸奶,质粘稠,含有植物胶增稠剂,在胃中停留时间较长。乳饮料虽然营养价值远不如牛奶和酸奶,但是其中含有增稠剂,也有一定保护胃黏膜的作用。

喝水喝汤稀释酒精

喝了酒之后,马上再喝点乳类饮料、大量喝水、饮热汤。一来可以稀释酒精浓度;二来多喝水能 加速排尿,把酒精从尿液中排泄出去。

维生素B片加速酒精代谢

喝酒前还可以先吃提前吃两粒复合维生素B片,对身体有益无害。酒精在肝脏中的代谢需要它们的帮助。

吃点米饭和水果

淀粉类(米饭、馒头、豆类)食物的大分子能和酒精发生结合,也能延缓酒精的吸收。而蔬果中的果胶可以延缓酒精成分吸收,而且水分也较大,能帮助稀释酒精。

想办法催吐

不走"下路"(排尿),走"上路"的效果更好。不胜酒力,不如跑到卫生间全部吐掉。刘建华说,这就相当于医生对待酒精中毒者的方法——洗胃。

酒精加速剂

有气饮料+酒精吸收速度快

红酒里边掺雪碧、可乐,不少人这么操作,以为这样能减低酒精浓度。这是错误的做法。充气饮料中的某些成分会加快身体吸收酒精。

大口喝酒加速吸收

喝酒的速度宜慢不宜快,饮酒快,则血液中乙醇浓度升高得也快,很快就会出现醉酒状态;若慢慢饮入,体内可有充分的时间把乙醇分解掉,乙醇的产生量就少,不易喝醉。尽量慢一点喝,分小口咽下。

一直被误解的解酒方法

别指望醋酸和酒醇的化学反应

有人说,喝酒要在旁边放一碟醋,喝完酒后,小口小口地喝醋可以解酒。因为,醋酸和酒醇可以 相互作用形成酯。但是,这个化学反应在体温下的速度是非常慢的,根本起不到明显作用。

大块吃肥肉不能防醉酒

喝酒之前大块吃肥肉"垫垫"肚子,也是不少酒友的常见做法。其实不然。酒精是亲水性物质,它和疏水性的脂肪混溶性并不好。而且,肥肉的脂肪也不能像酸奶那样在胃表层形成粘稠的保护膜。而且脂肪还会延缓胃内容物的排空。

"解酒药"不能完全解酒

前面讲过了酒精在人体的吸收机制。酒精进入血液的速度是非常快速的 , " 解酒药 " 不可能接触 血液中的酒精。

TIPS

到年底了,以下几类人群更要注意禁酒:

消化道溃疡病人、泌尿系结石病人、肝炎病人、肝病患者以及心血管病人等。

吃药后绝对不要喝酒,特别是在服过安眠药、镇静剂、感冒药之后,更是绝对不能喝酒。