

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, việc phòng ngừa tình trạng say rượu, bia vẫn tốt hơn nhiều hơn với việc giữ quy tắc nhúng rượu và sử dụng thức ăn sau khi đã “uống quá chén”.

## 1. Trú c khi d t c

Đ h n ch nh ng nh h ng c a ch t c n, m t trong nh ng đ i u c n làm nh t tr c khi tham gia vào các b a t c đó là ăn nh ng lo i th c ph m đ c li t kê d i đây:

- Th c ph m giàu ch t béo. Vi c tiêu th nh ng th c ph m ch a nhi u ch t béo nh phô mai hay b đ c đánh giá là cách an toàn. Vì chúng có th ho t đ ng nh m t l p bông th m bên trong bao t giúp hút h t ch t c n mà b n s n p vào c th khi d t c. L ng ch t béo t nh ng th c ph m này s bao b c xung quanh thành bao t , giúp c quan tiêu hóa h p thu ch t c n ch m l i. Nh v y, b n s không b say dù u ng nhi u r u, bia.

- Bánh mì n ng. Nhâm nhi m t vài mi ng bánh mì n ng tr c khi u ng các th có ch t c n s giúp b n ngăn ch n c n say. L ng carbon trong bánh mì có tác đ ng nh m t b l c trong c th giúp h p thu h t ch t c n.

- Uống s a. Uống m t ly s a nóng tr c khi b t đ u tiêu th nh ng lo i đ u ng khác s làm ch m quá trình h p thu ch t c n c a c th . Đi u này giúp cho h tiêu hóa “đ i phó” v i ch t c n hi u qu h n. Acetaldehyde là m t ch t đ c có trong thành ph n c a c n khi vào c th s đ c chuy n hóa. Đây chính là m t trong nh ng nguyên nhân gây ra các c n say.

- Vitamin và chất chống oxy hóa. Bổ sung các viên vitamin tổng hợp có chứa các chất chống oxy hóa khi [uống rượu](#), bia cũng là một trong những biện pháp chống say hiệu quả.

## 2. Trong bữa tiệc

Nếu áp dụng những bí quyết dưới đây, bạn sẽ không còn phải lo lắng về những triệu chứng khó chịu mà cơn say rượu mang lại sau khi đã đi tiệc xong:

- Uống chậm. Hãy nhâm nhi và thưởng thức thật chậm các loại đồ uống có chứa chất cồn. Điệu này giúp kéo dài khoảng thời gian xâm nhập của chất cồn vào bên trong cơ thể. Như đó, cơn say sẽ khó làm bạn gục ngã.

- Uống thêm nước. Uống một cốc nước ép hoặc nước lọc xen giữa các ly uống rượu, bia sẽ làm giảm bớt nguy cơ bị say. Thông thường, các cơn say chỉ xuất hiện khi cơ thể thiếu nước. Do đó, việc bổ sung nước trong quá trình uống rượu sẽ giúp khắc phục phần nào sự tấn công của chất cồn.

- Chọn đồ uống có nồng độ cồn thấp. Cơn say sẽ đến nhanh nếu bạn tiêu thụ loại đồ uống có nồng độ cồn quá cao như rượu đế. Ngoài ra, những loại rượu, bia đậm màu như rum đen, vang đỏ đặc trưng là những loại có hại nhất vì chúng chứa khá nhiều chất cồn so với các loại như gin hoặc vodka, vang trắng...

- Tránh nhúng ly cocktail húp có chọt caffeine. Đây đồ c xem là mọt trong nhúng đi u quan tróng mà b n nên ghi nh khi tham d tíc trong ngày T t. Nhúng món đ u ng ng t ngào này s khi n c th mọt n c nhi u h n, đ ng th i còn làm tăng c m giác bu n nôn và vág đ u, khi n tình tróng say tr nên t h n.

### 3. Sau b a tíc

Trong tróng húp b n đã l b qua nhúng b c đ ngán ch n tình tróng say r u bia khi tham gia vào b a tíc, hãy áp đ ng mọt s cách đ i đây đ gi i quy t c n say hi u qu :

- Ng . Đây luôn là mọt trong nhúng cách đ n gi n nh t đ ch a say. Uống mọt c c n c ép, có th đ p thêm mọt chi c khăn mát lên trán trong tróng húp b n b nh c đ u, h n ch các tíc ng n, kéo rèm c a l i và ng mọt gi c. N u th c gi c gi a ch ng, có th u ng thêm mọt viên vitamin t ng húp và đi ng tr l i.

- Uống nhi u n c. Hãy uống n c m i khi b n th c gi c nh m cung c p đ l ng n c cho c th b i vì mọt n c là mọt trong nhúng nguyên nhân chính khi n b n b say. Do đó, cách t t nh t đ gi m b t các tri u ch ng khó ch u do c n say mang l i là nên dùng nhúng món ăn l ng vào ngày hôm sau. Ngoài ra, b n có th uống thêm n c đ a t i ho c n c chanh đ b sung vitamin và khoáng ch t cho c th .

- Thay th l ng mu i đã mọt Tình tróng mọt n c sau khi say do nôn ói có th khi n b n ki t s c do c th mọt nhi u n c, mu i và các khoáng ch t. Trong tróng húp này, b n có th s đ ng các gói dung d ch b sung mu i v n v n đ c dùng cho các tróng húp b tiêu ch y c p. Dung d ch n c mu i này s giúp b sung mọt l ng mu i nh cùng nhi u ch t đi n gi i đ bù n c k p th i, gi m thi u đ c nhúng tác đ ng tiêu c c do c n say mang l i nh nôn, ói, đau nh c...

- Uống cà phê. Cà phê có tác dụng làm dịu cơn giác mạc mắt mà luôn đi kèm với các cơn say, đồng thời còn giúp bạn đỡ đau đầu hơn.

- Ăn trứng. Trứng là một lựa chọn hợp lý cho bữa ăn đầu tiên khi bạn đã tỉnh táo sau cơn say. Trong trứng có chứa chất cysteine giúp phá vỡ hàm lượng acetaldehyde (chất cồn) trong cơ thể sau một cuộc chén say sã.

- Uống trái cây giàu kali. Chất cồn sẽ làm tiêu tan hết lượng kali bên trong cơ thể. Do đó, bạn nên ăn những loại trái cây giàu kali như chuối để bổ sung thêm kali và lượng muối đã mất. Các loại đồ uống thể thao cũng cung cấp khá nhiều kali. Ngoài ra, nên ăn những trái cây giàu vitamin C như cam, bưởi vì chúng chứa nhiều chất chống ô-xy hóa, giúp bạn hồi phục nhanh chóng hơn sau cơn say.

Bạn có thể tham khảo tại <http://ruoungoigiasi.vn/tin-tuc/meo-uong-ruou-bia-khong-say>

Bạn có thể tham khảo các loại rượu ngoại cao cấp và vang tại <http://ruoungoigiasi.vn/>

Thu mua các loại rượu ngoại tại TPHCM và các tỉnh thành, tham khảo tại <http://ruoungoigiasi.vn/thu-mua-ruou-ngoai.html>

Theo H ng Xuân/Báo Ph N TP.HCM