

BÍ QUYẾT UỐNG LẮN BIA VỚI RƯỢU KHÔNG BỊ SAY

Nhiều người tin rằng, uống trộn lẫn rượu vang, bia và rượu mạnh dễ gây say bí tỉ hơn. Tuy nhiên, các nhà khoa học khẳng định, điều này không phải lúc nào cũng đúng và vẫn có cách giúp bạn không bị "gục ngã" khi trộn lẫn các đồ u

Nhiều người tin rằng, uống trộn lẫn rượu vang, bia và rượu mạnh dễ gây say bí tỉ hơn. Tuy nhiên, các nhà khoa học khẳng định, điều này không phải lúc nào cũng đúng và vẫn có cách giúp bạn không bị "gục ngã" khi trộn lẫn các đồ uống có cồn với nhau.

Say rượu cồn thường khiến bất kỳ ai tỉnh dậy cũng cảm thấy mệt mỏi, buồn nôn, khát cháy cổ và đầu đau như búa bổ. Một cuộc khảo cứu đối với các nghiên cứu công bố năm 2000 xác nhận, những nguyên nhân gây ra các triệu chứng chính của cơn say là sự khử nước, những thay đổi về lượng hormone chẳng hạn như aldosterone và cortisol, cũng như các ảnh hưởng độc hại của rượu cồn.

Ngoài ra, các nhà nghiên cứu cũng phát hiện bằng chứng cho thấy, hệ miễn dịch bị tổn hại và điều này có thể là nguyên nhân gây đau đầu, buồn nôn và mệt mỏi.

Thành phần đầu tiên trong 2 thành phần chính của đồ uống, ảnh hưởng tới mức độ say rất rõ ràng. Hàm lượng cồn càng cao và tốc độ uống nó càng nhanh, tình trạng say xỉn càng nghiêm trọng. Tuy nhiên, đây chỉ là hiện tượng xét trên trung bình.

Cùng lượng rượu cồn không phải lúc nào cũng gây ra mức độ say như nhau ở mọi người. Nhiều người cho biết, họ không hề bị say và không ai thực sự biết tại sao. Trong một nghiên cứu đối với những người Hà Lan trẻ tuổi đang đi nghỉ mát, gần 1/3 số người uống ít nhất 12 đơn vị rượu cồn (tương đương 4 cốc vang 250ml) đã không bị say xỉn.

Trộn lẫn các đồ uống không nhất thiết làm tăng tổng lượng cồn hấp thụ, ngoài trừ trường hợp cocktail. Nếu kết hợp 3 hay 4 loại rượu mạnh cùng các thành phần khác, hậu quả cuối cùng của người uống tất cả chúng một lúc có thể là đau đầu như búa bổ và cổ họng khô rát.

Ngoài ethanol kích hoạt việc ngộ độc, các thành phần then chốt khác tác động đến cơn say là "chất đồng loại" như cách gọi trong ngành công nghiệp sản xuất đồ uống. Đây là những chất khác sản sinh trong quá trình lên men, chẳng hạn như axeton, acetaldehyde, dầu rượu tạt và tanin - chất được biết đến nhiều nhất với khả năng tạo màu sẫm và một phần hương vị của đồ uống. Chẳng hạn như, rượu whisky ngô chứa lượng chất đồng loại nhiều gấp 37 lần so với rượu vodka.

Để tìm hiểu ảnh hưởng của những chất này đối với mức độ say xỉn, các nhà nghiên cứu Mỹ đã tuyển lựa những sinh viên đại học có tửu lượng tốt. Vào các đêm khác nhau, những người tình nguyện được cho uống rượu ngô với cola, rượu vodka với cola hoặc giả rượu chứa cola với một loại nước khoáng có hương vị, pha thêm vài giọt rượu ngô hoặc vodka để khiến chúng như rượu thật. Họ uống cho tới khi đạt nồng độ 0,11g cồn/100ml hơi thở, tức là gấp 2 - 5 lần giới hạn cho phép khi lái xe, phụ thuộc vào quy định của quốc gia họ đang cư trú.

Các đối tượng nghiên cứu sau đó ngủ qua đêm tại bệnh viện và được đánh thức vào lúc 7 giờ sáng hôm sau để ăn sáng trước khi tham gia một loạt bài kiểm tra. Kết quả cho thấy, những sinh viên uống rượu ngô đánh giá cơn say của họ tồi tệ nhất, nhưng thú vị là họ vẫn thực hiện tốt các nhiệm vụ được giao, chẳng hạn như trong bài kiểm tra thời gian phản ứng.

Theo các chuyên gia, những loại rượu trong như rượu rum trắng, rượu vodka và rượu gin có xu hướng ít gây say xỉn và gây say ít nghiêm trọng hơn, vì chúng chứa lượng chất đồng loại tương

đổi thấp so với các loại rượu cồn sẫm màu.

Chưa có nhà khoa học nào tiến hành một nghiên cứu cân bằng, trong đó mọi người ngẫu nhiên được yêu cầu uống bia, rồi đến rượu vang hay vang rồi đến bia. Tuy nhiên, các chuyên gia đã rút ra kết luận dựa vào đánh giá sức mạnh của những loại đồ uống này. Bia chỉ mạnh bằng 1/3 - 1/2 rượu vang, vì vậy uống bia trước đồ uống có cồn nặng hơn sẽ ít bị ngộ độc hơn và nhiều khả năng sẽ tránh được tình trạng say bí tỉ.

Nếu ai đó bắt đầu bằng rượu vang hoặc rượu mạnh, khả năng phán đoán của họ có thể bị sút kém, khiến họ uống rượu cồn nặng hơn về sau. Hiện đã có bằng chứng chắc chắn về việc, mọi người thường không giỏi đánh giá về tình trạng say của bản thân. Ở mức độ thấp, mọi người thường đánh giá quá cao lượng cồn trong máu, nhưng sau vài chén rượu hoặc cốc bia, họ bắt đầu đánh giá thấp chỉ số này.

Vì tất cả các lí do trên, theo các chuyên gia, không thể đổ lỗi cơn say cho việc trộn lẫn các loại đồ uống có cồn. Sự say xỉn rồi cuộc có thể do lượng chất đồng loại cao trong đồ uống hoặc việc uống quá nhiều. Giới khoa học cũng đã xem xét cả cách giải say rượu bia và Tạp chí Y học Anh từng cho đăng tải kết quả khảo cứu đối với hàng loạt thử nghiệm, từ cây borage, artichoke tới quả lê gai năm 2005. Tin buồn đối với các đệ tử lưu linh là, không có cách nào trong số này thực sự hiệu quả.