

CÁCH CHỐNG SAY RƯỢU BIA HIỆU QUẢ

Không nên dùng đồ uống có cồn khi bụng đang đói, nên uống một cốc sữa trước khi đi ngủ hay ăn khoai tây nghiền trước khi uống rượu bia.

>>> Thiết bị "giúp" say rượu trong tích tắc

Uống rượu như một loại thuốc lợi tiểu (nó kích hoạt việc sản xuất nước tiểu), gây mất nước, dẫn đến các triệu chứng như nhức đầu, khô miệng, giảm sự tập trung và dễ bị kích thích. Trong khi đó, lượng đường trong máu giảm do cơ thể sản xuất quá nhiều insulin, đáp ứng hàm lượng đường cao của rượu. Rượu cũng kích thích dạ dày và làm gián đoạn giấc ngủ, gây buồn nôn, choáng váng và mệt mỏi vào ngày hôm sau.

Tiến sĩ Sarah Jarvis, bác sĩ cố vấn y tế cho tổ chức từ thiện Drinkaware cho biết, thực tế có những người rất ít bị say rượu bia, đó là vì họ ít bị đau đầu khi mất nước. Họ có thể ít nhạy cảm với tác động của acetaldehyd, các chất độc hại sinh khi rượu được chuyển hóa trong gan. Nhưng điều đó không có nghĩa là họ có thể miễn dịch với những tác động lâu dài của rượu.

Ảnh minh họa: Doctissimo

Dưới đây là một số biện pháp giúp bạn hạn chế cảm giác khó chịu do say rượu bia:

- Không trộn các loại đồ uống vì chúng sẽ khiến bạn nôn nao, say sưa hơn nhiều. Tuy nhiên, việc uống cùng một loại thức uống không đồng nghĩa với việc bạn không bị đau đầu choáng váng vào buổi sáng hôm sau. Nó phụ thuộc vào tửu lượng và các tạp chất có trong đồ uống của bạn, nên biết dùng đúng lúc.
- Tránh uống rượu bia lúc bị đói bụng. Tiến sĩ Nick Read, chuyên gia về ruột, dạ dày cho biết bạn nên có chất béo trong dạ dày trước khi uống rượu, một khi đã vào tá tràng (phần đầu tiên của ruột non), đồ uống sẽ không thể dễ dàng lấp đầy dạ dày được. Điều này có nghĩa người ta sẽ cảm thấy ít say và nôn nao hơn. Trong một số nền văn hóa, người ta còn uống dầu ôliu trước khi uống rượu vì lý do này.
- Bạn cũng có thể ăn khoai tây nghiền trước khi uống, nó giúp bạn đỡ say hơn nhiều. Ăn hai muỗng nhiều bơ cũng là một gợi ý, chất béo trong bơ rất quan trọng làm giảm cảm giác nôn nao.
- Trước khi uống bia hay rượu, các chuyên gia khuyên nên bạn uống một cốc nước để tránh việc cơ thể đột nhiên tiếp nhận lượng nước lạ, dễ gây choáng váng.
- Uống sữa trước khi đi ngủ: Điều này sẽ giúp ngăn chặn một số tác hại của tình trạng mất nước, giúp bạn đỡ nôn nao. Chuyên gia chứng đau nửa đầu Andy Dowson cho biết, uống sữa còn có thể chống lại nhiều triệu chứng khác.

"Hiện tượng say rượu là do lượng đường trong máu thấp và mất nước, cả hai đều là tác nhân gây đau nửa đầu. Việc uống một cốc sữa trước khi đi ngủ sẽ cung cấp cho bạn khối lượng chất lỏng cũng như giúp lượng đường trong máu trở lại. Sữa cũng là chất chống lợi tiểu (thận đừng sản xuất nước tiểu), khiến đi tiểu ít hơn, giảm thiểu sự gián đoạn của giấc ngủ. Thực tế là sữa có tính kiềm chống lại tình trạng viêm dạ dày do axit dư thừa tích tụ trong đó", chuyên gia Andy phân tích.