

12 LỜI KHUYÊN KHI DÙNG THỨC UỐNG CÓ CỒN

Làm thế nào để hạn chế nguy hại từ thức uống có cồn khi bạn phải dùng chúng trong giao tiếp? Các nhà khoa học đưa ra 11 lời khuyên khi dùng rượu...

1. Không nên trộn lẫn nhiều loại đồ uống với nhau

Tốt nhất bạn nên dùng một loại đồ uống trong suốt buổi tiệc. Trong trường hợp uống cocktails, bạn nên chắc rằng cốc mình đang uống không bị pha trộn. Mọi người vẫn thường nói rằng để không bị say, thì ta không nên trộn các loại đồ uống với nhau, đơn cử như rượu whiskey pha với rượu rum hay với rượu gin. Nhưng trên thực tế thì mức độ cồn trong máu sẽ quyết định việc chúng ta bị say hay không, và nó cũng còn phụ thuộc vào lượng cồn mà chúng ta uống vào, do đó loại rượu mà chúng ta uống không phải là nguyên nhân chính.

Tuy nhiên khi uống hỗn hợp các loại rượu, thì chất cồn sẽ được chuyển rất nhanh từ dạ dày vào máu, điều đó làm cho bạn bị say nhanh hơn cộng thêm vào đó là những cơn đau nhức đầu, những dư vị khó chịu để lại sau đó. Cái dư vị khó chịu đó sẽ ngày một gia tăng thêm.

Khi uống hỗn hợp các loại rượu, thì chất cồn sẽ được chuyển rất nhanh từ dạ dày vào máu, điều đó làm cho bạn bị say nhanh hơn cộng thêm vào đó là những cơn đau nhức đầu (Ảnh minh họa: nh-dwi.com)

2. Chất cồn được coi như là một chất kích thích tình dục

Thức uống có cồn thường được dùng để "thư giãn" chút ít. Tuy nhiên, nó thường gây ra sự khó kiểm chế và làm giảm hưng phấn quan hệ tình dục.

Rượu tạo cho con người có nhiều cảm giác phấn khích hơn để làm những gì mà họ muốn, nhưng đồng thời cũng khiến họ không nhận thức được về hậu quả của chúng.

Các nhà nghiên cứu tại Harvard đã chỉ ra rằng việc quan hệ tình dục ngoài ý muốn của những người thường xuyên "chè chén" chiếm 40% so với những người không dùng cồn thường xuyên (8%) và quan hệ không an toàn chiếm 22% so với 4% ở những người không dùng rượu.

Một lượng nhỏ rượu có thể làm tăng tuần hoàn máu (do đó có khả năng kích thích khả năng tình dục) tuy nhiên với một lượng lớn, chất cồn có thể làm giảm khả năng cương cứng của cơ quan sinh dục (sự bất lực) do sự hoạt động của nó trên các động mạch và tĩnh mạch. Do đó, khả năng phát dục giảm đi bởi vì nó làm giảm mức kích thích hoóc môn sinh dục ở nam giới.

3. Hãy lót dạ trước mỗi trận nhậu!

Bạn mời mọi người đến nhậu và đương nhiên với tư cách là chủ, bạn đã uống thật nhiều, chỉ là để

thể hiện lòng hiếu khách của mình. Rồi sau đó bạn tự hứa: “đây sẽ là lần cuối cùng tôi uống nhiều như thế này”... lẽ tất nhiên cho tới khi một bữa tiệc tiếp theo diễn ra.

Một lời khuyên cho bạn là hãy trước mỗi bữa nhậu khoảng một tiếng bạn nên ăn một chút khoai tây rán hoặc bánh sandwich với xúc xích và bơ, cách đó sẽ hạn chế tối đa những tác dụng do rượu đem lại. Bánh mì và khoai tây rán sẽ hấp thụ lượng cồn để nó không thể ngấm thẳng vào máu được.

4. Hãy nôn cho ra hết những gì có thể

Nếu bị say và nôn mửa, hãy cố gắng đừng để tàn dư của chúng sót lại trong dạ dày! Cố gắng cho ra càng sạch càng tốt. Tiếp đó, hãy uống chút nước tăng lực! Nó sẽ giúp bạn bổ sung lại những chất khoáng mà bạn đã bị mất.

Và lẽ dĩ nhiên, sau mỗi lần quá chén đó, cơ thể bạn cần một lượng nước tương đối lớn để bù lại. Do vậy, hãy uống nhiều nước hơn để bù lại lượng hao hụt đó. Nước sẽ làm trung hòa lượng cồn còn lại trong cơ thể bạn. Nhờ vậy, bạn sẽ tránh được cảm giác đau đầu, khó chịu do tàn dư của rượu gây ra.

Thuốc uống phòng tránh thai sẽ không có tác dụng nếu như phụ nữ uống chúng 4 tiếng trước khi bị nôn ra hết do uống quá nhiều.

5. Cảm giác khó chịu sẽ vẫn còn tiếp tục sau mỗi cuộc vui?

Thuốc giảm đau như aspirin hay ibuprofen sẽ chỉ làm cho bạn cảm thấy khó chịu thêm mà thôi. Thêm vào đó, nếu bạn dùng chúng với một lượng lớn, trong một thời gian dài, thận của bạn sẽ bị nguy hại (có thể gây hỏng thận)!

Khi gặp phải những cảm giác khó chịu đó, bạn có thể áp dụng một số những phương pháp tại gia để loại bỏ chúng mà không hề có tác dụng phụ gì xảy ra như:

- Vắt một chút chanh vào cốc cà phê đen, không cho đường, sữa và uống.
- Súp gà hoặc lòng (hay bất cứ loại thịt nào) đều được. Ăn 2 thìa một ong cứ mỗi 30 phút kể từ khi tỉnh dậy cho tới lúc bạn bắt đầu cảm thấy khá hơn.
- Ăn táo hoặc đậu phộng. Nhiều người cũng dùng đồ dấm để lấy lại lượng lớn muối đã mất.
- Tuy nhiên, cách hữu hiệu nhất đó là: bạn hãy dùng chuối, sữa và mật ong (3 quả chuối trộn lẫn với sữa và mật ong.) Nó sẽ làm cho dạ dày bạn được ổn định, làm dịu thần kinh và làm giảm cơn đau đầu ghê gớm đó.

6. Ở Mỹ, có tới trên 30% dân số lạm dụng đồ uống có cồn

17.8% trong số đó là thường dùng quá nhiều (lạm dụng) và 12.5% là nghiện. Lạm dụng thường do các vấn đề của cá nhân, vấn đề tài chính hoặc vô số vấn đề thường ngày trong cuộc sống gây ra. Nghiện chất có cồn nghĩa là bản thân “con nghiện” không cưỡng nổi mình và bị thôi thúc tìm đến rượu. Trên đây là kết quả từ một cuộc nghiên cứu được thực hiện phỏng vấn 43.093 người Mỹ trưởng thành vào năm 2001-2002. Số liệu này cho thấy đồ uống có cồn hiện đang là chất gây nghiện đứng đầu ở Mỹ.

7. Lạm dụng thức uống có cồn gây ung thư vú

Năm 2007, Trường Đại học Y Mississippi tiến hành một nghiên cứu. Chính nghiên cứu này đã cho thấy việc uống đồ có cồn ở mức trung bình - khoảng hai cốc/ngày có thể dẫn đến nguy cơ mắc bệnh ung thư vú, bởi cồn kích thích sự phát triển của các khối u. Điều đó hoàn toàn có thể xảy ra bởi đồ uống có cồn gây kích thích sự lớn dần các mạch máu. Các tế bào phải tăng cường hoạt động để bài trừ các độc tố do cồn gây ra.

Đồ uống có cồn là một loại độc tố và các tế bào phải “gồng mình” để loại bỏ nó: chúng thải ra hoá chất, làm tăng dần mạch máu, nhưng những mạch máu cùng loại, lại là những gì mà một

khối u cần để tồn tại, bởi vì chúng cung cấp cho những khối u đó ôxi và chất dinh dưỡng.

Rượu tạo cho con người có nhiều cảm giác phấn khích hơn để làm những gì mà họ muốn, nhưng đồng thời cũng khiến họ không nhận thức được về hậu quả của chúng (Ảnh minh họa: Educarex.com)

8. Rượu làm cho con người "bản năng" hơn!

Một nghiên cứu gần đây cho thấy rằng 22% trong số những người không nghiện rượu có từ 10 bạn tình hoặc có khi còn nhiều hơn, trong khi với con số này ở những người có vấn đề với rượu chiếm tới 31% và những người nghiện rượu cao hơn hẳn (chiếm 45%).

9. Nước tăng lực làm tăng tác dụng của thức uống có cồn

Theo như một cuộc nghiên cứu năm 2007 được thực hiện bởi Trường đại học Y Wake Forest, nước tăng lực được trộn với thức uống có cồn sẽ tạo ra chất cồn nhiều hơn so với thông thường. Tuy nhiên nó cũng chỉ dừng lại ở việc làm tăng tác dụng của thức uống cồn mà thôi.

Sinh viên là đối tượng của nghiên cứu trên. Kết quả cho thấy chính sinh viên là người thích trộn nước tăng lực và thức uống có cồn. Do đó, cũng chính sinh viên là những người thường dễ bị tai nạn, tổn thương hơn so với những người không dùng hỗn hợp như vậy (Do nước tăng lực đã làm tăng tác dụng của cồn). Chính những người dễ bị tổn thương này là đối tượng chiếm tỉ lệ lạm dụng tình dục cao hơn.

Uống hỗn hợp rượu - tăng lực sẽ làm cho lượng cồn mỗi người dùng tại các bữa tiệc tăng cao lên (tỉ lệ nước tăng lực là 5.8 so với đồ uống có cồn là 4.5), và trong các bữa nhậu lớn thậm chí tỉ lệ này còn nhiều hơn, chiếm 36% (8.3 so với 6.1). Số lượng của những bữa tiệc uống hàng tuần cũng tăng lên gấp đôi cho những ai muốn uống lẫn nước tăng lực và đồ uống có cồn (với tỉ lệ là 1.4 so với 0.73 các ngày trong một tuần).

Các công ty sản xuất nước tăng lực luôn chào hàng bằng những thứ nguyên liệu không mấy phổ biến như chất taurine được cho là để tăng cường khả năng hoạt động của con người. Hay nhân sâm cũng được các công ty khẳng định là một chất kích thích tình dục. Tuy nhiên thành phần chính trong những chai nước tăng lực đó lại là chất ca-fê-in.

Việc pha hỗn hợp ca-fê-in (một chất kích thích) và đồ uống có cồn (một chất giảm đau) giống như việc đi vào trong một chiếc ô tô và cùng lúc vừa đặt chân lên bàn đạp ga vừa đặt lên tay phanh vậy! Chất cồn làm giảm khả năng lái xe, phản ứng khách quan và phán đoán của sinh viên. Họ không nhận thức được rằng chính bản thân họ đang uống độc tố vào cơ thể mình.

10. Rượu và bia có giống nhau khi là chất cồn?

Mọi người vẫn thường bảo nhau rằng rượu không hữu hiệu nếu bạn muốn thân hình mình eo thon

hơn. Nhưng bia thì khác, bia có khả năng kích thích làm cho bạn ăn ngon hơn nhờ những calo có sẵn trong đó.

11. Rượu và những bệnh nhân phẫu thuật cắt bớt dạ dày

Những người vừa trải qua cuộc phẫu thuật cắt bớt dạ dày (khi bị béo phì) thường dễ bị ảnh hưởng hơn và sẽ mất thời gian dài hơn để loại bỏ những chất có cồn ra ngoài cơ thể.

12. Phụ nữ dễ bị tác động xấu của đồ uống có cồn hơn so với nam giới

Tại Mỹ, trong khoảng 15.1 triệu người lạm dụng và nghiện đồ uống có cồn thì đã có tới 4.6 triệu người là phụ nữ (chiếm gần 1/3 dân số.)

Nhìn chung, phụ nữ ít dùng và cũng ít gặp phải những vấn đề liên quan đến đồ uống có cồn hơn nhiều so với nam giới. Tuy nhiên ở những người uống nhiều rượu nhất, phụ nữ cũng mắc các chứng bệnh không thua kém gì so với nam giới. Đồ uống có cồn làm cho phụ nữ mắc các bệnh về gan, tim, trí não và các cơ quan khác. Ví dụ, lượng cồn tối thiểu để gây ra bệnh xơ gan ở nữ giới chỉ bằng 1/3 so với lượng này với cơ thể nam giới.

Một giả thuyết cho rằng đó là do cơ thể của nữ giới nhỏ hơn, hơn nữa với sự thật là cơ thể phụ nữ có xu hướng dự trữ những mô béo nhiều hơn so với nam. Chất cồn được hoà vào lượng nước trong khắp cơ thể. Cơ thể càng chứa nhiều nước, thì chất cồn càng được hoà tan.

Thêm nữa, cơ thể nữ giới có ít nước hơn so với ở nam giới vì thế mà các cơ quan của nữ dễ bị tác động với đồ uống có cồn hơn trước khi chất cồn đó được bão hoà.

Mô chất béo thực hiện phức tạp việc chuyển hoá chất cồn có trong chất béo (lipit) và theo cách này nó sẽ làm loãng đi những chất cồn đã được uống vào trong cơ thể.

Nhân tố thứ ba nữa trong dạ dày của phụ nữ đó là enzym. Enzim tác động mạnh đến chất cồn trước khi chúng hoà lẫn vào máu. Enzim thường hoạt động kém hơn trong dạ dày của nữ giới. Trong trường hợp lạm dụng chất kích thích này, lượng cồn trong máu phụ nữ sẽ cao hơn và nguy cơ gặp phải các tác động xấu cũng cao hơn nhiều so với nam giới.

Bùi Thành