Автор: admin
31.07.2013 15:30 -

Как влияют на похмельное состояние соки?

Лимон и лимонный сок (или сок лайма) являются наиболее распространенными добавками к спиртным и похмельным напиткам. И это неспроста. Считается, что витамин С, содержащийся в лимоне в большом количестве, ускоряет распад избыточного алкоголя. Но вряд ли вы сможете выпить лимонный сок в чистом виде. Уж очень он кислый.

Он более эффективен при разведении теплой водой. Пить его лучше на голодный желудок. А чтоб не было так кисло – подсластить ложечкой меда.

В лимонах, кроме витаминов, содержится масса других ценнейших компонентов. В них много железа, фосфора, кальция, магния. В лимоне полезных веществ не только много, но и соотношение их оптимально. Он словно создан для борьбы с похмельем.

Лимонный сок с водой – это хорошо. А другие соки можно пить и в концентрированном виде, они и сами по себе хорошо утоляют жажду. И не только. Соки являются превосходным переходным звеном для подготовки изнуренного алкоголем организма к приему пищи.

Чем еще полезны соки? Борясь с алкогольной интоксикацией, организм человека сжигает массу углеводов. Соки с легкостью восполнят их недостаток. Самый известный из углеводов – сахароза, или обычный сахар. В организме человека сахар распадается на два менее сложно устроенных сахара – фруктозу и глюкозу.

Все сахара оказывают благотворное воздействие при похмелье, но не все в равной степени. Наиболее предпочтительной является фруктоза. Что же касается глюкозы, то она может даже повредить, провоцируя скачок и затем внезапное резкое снижение уровня сахара в крови.

Фруктоза – увеличивает скорость окисления алкоголя и одновременно препятствует накоплению кетонов, способных вызвать сердечные осложнения. Она обладает

максимальной способностью стабилизировать обмен веществ в печени, нормализовать кислотно-щелочное равновесие и снижать уровень некоторых, наиболее нежелательных, метаболитов в крови. В народе их называют “шлаками”. Один из них – всем известный ацетон.

Поэтому предпочтительными являются те соки, в которых углеводы представлены в основном фруктозой. Самым выдающимся по соотношению углеводов является яблочный сок. А по содержанию простых сахаров чемпионом является виноградный сок.

Соотношение сахаров в различных соках неодинаковое. В соке дыни содержится только сахароза. Больше всего сахарозы в свекольном, апельсиновом, морковном, клубничном, мандариновом, черешневом, в меньшей степени – в сливовом, гранатовом, абрикосовом, смородиновом соках. В апельсиновом сахарозы около 50% от общего содержания сахаров, глюкозы – 20%, а фруктозы – 30%.

В некоторых соках вообще нет сахарозы. Так, в виноградном соке содержится поровну глюкозы и фруктозы, в клубничном – фруктозы в 2 раза, а в яблочном – в 4 раза больше, чем глюкозы. Наиболее богаты фруктозой яблочный, грушевый, сливовый, черешневый, смородиновый, виноградный соки.

Известно, что в овощных соках больше минеральных веществ, чем в плодовых. Минеральные вещества плодовых соков содержат калия около 50% от общего содержания золы, а овощных соков – 30-40%. Много калия содержит, например, виноградный сок, к тому же калий в нем находится в хорошем соотношении с натрием.

Так что, при похмелье пейте побольше соков, этим вы быстро восстановите солевой баланс.

Автор - **Сергей Денисевич**
Источник