Автор: admin
07.02.2011 19:48 -

Как выбрать спиртной напиток?

Как пить правильно? Сначала правильно выберите напиток. «То, что вы пьете, может сыграть главную роль в том, как будет чувствовать себя ваша голова на следующее утро», утверждал Кеннет Блюм, доктор философии. Очень глубокомысленное утверждение.

И вот вы взяли в руки бокал. Это очень важный момент. Оказывается, чрезвычайно важно, что вы пьете и в какой последовательности. Не начинайте с десертных вин, шампанского и коньяка. Следует предпочитать тихие вина игристым, белые красным, белую водку цветным настойкам, виски, бренди. В десертных винах много сахара, в шампанском и прочих игристых винах – углекислоты, в коньяках и цветных водках – сложных органических веществ, которые часто обладают биологической активностью. Углекислый газ игристых вин и цветные примеси способствуют развитию похмельного синдрома.

Отдавайте предпочтение более легким напиткам, в течение застолья переходите от слабых напитков к более крепким, а не наоборот.

Если вы начали пить, постарайтесь за все время застолья пить один и тот же напиток. Хотите разнообразить питье – пейте напитки одного и того же класса, то есть, если начали с водки – и дальше пейте водку, пусть и другого наименования, если вино – и дальше пейте вино, а не перескакивайте с вина на водку и обратно. В крайнем случае, допускается пить, постепенно «наращивая» градусы, переходя от более слабых напитков к более крепким, но не наоборот.

Если уж вынуждены пить разные напитки, скажем, из-за того, что выбор ограничен, старайтесь чтобы напитки следовали друг за другом по мере повышения их крепости. То есть если после сухого вина допускается (с неохотой) пить водку, то «полировать» водку «сухариком» – верный путь к головной боли наутро.

Другое простое и важное правило: никогда не мешайте несколько разнородных спиртных напитков. Не в том смысле, что не делайте коктейли, а в том, чтобы не пить в течение вечера разные напитки. Не пейте все без разбору. Помните «Осенний

марафон»? – «Я ему говорю, не мешай белое с красным, а он мне: коктейль, коктейль!». Выберите один, любимый напиток, и тяните его весь вечер – это позволит вашему организму перерабатывать алкоголь более эффективно.

Но и смешивать разные напитки в одном бокале следует осторожно. Лучше, если вы точно знаете рецептуру. Хорошие сами по себе напитки дают неожиданную реакцию, будучи выпитыми вместе или подряд (вспомните о водке в шампанском или в пиве). На Руси не принято смешивать хорошую водку с другими алкогольными напитками. Ну, зачем портить продукт? Тем более не рекомендует смешивать ее со слабоградусными напитками.

Сахар усиливает усвоение алкоголя. Не начинайте застолье со сладких вин. От сладких вин похмельный синдром намного тяжелее. Сладкие вина хороши для молодежи, которая легко сжигает лишний сахар, а, заодно и алкоголь на танцульках.

Напитки, содержащие углекислый газ (шампанское, пиво, газированная вода), усиливают деятельность желудочно-кишечного тракта. Благодаря пузырькам (а как вы помните, в каждой бутылке шампанского их содержится ровно 49 000 000), алкоголь быстрее поступает в кровь. Пузырьки раздражают слизистую оболочку желудка, что ведет к более быстрому опьянению, а избыток углекислоты легко затуманивает наши мозги за счет кислородного голодания.

Считается, что чем темнее напиток, тем больше вреда он наносит. Поэтому выбирайте водку, белое вино или любой другой чистый и прозрачный напиток. Красное вино содержит тирамин – гистаминоподобное вещество, которое вызывает головную боль.

Правда, в красном вине полезных примесей тоже больше, чем в белом. Например, красное вино увеличивает содержание в крови антиоксидантов, и способствует предотвращению атеросклероза, а также снижает свертываемость крови, то есть препятствует тромбообразованию.

Любуйтесь тем, что пьете. Ощутите вкус и аромат напитков. Если не чувствуете их – передохните. Через некоторое время восприятие возвращается.

Автор - **Сергей Денисевич**
Источник