Автор: admin
19.01.2013 10:54 -

Как пить, чтобы не сильно пьянеть?

Пьем мы все по-разному, по-разному воспринимаем выпитое, но есть и общие правила, придерживаясь которых, можно и при значительном количестве выпитого держать себя в рамках принятого этикета, быть веселым и приятным компаньоном.

Нужно помнить, что алкоголь в небольшом количестве оказывает благотворное и положительное влияние на некоторые жизненные функции человека, однако после приема 200-300 мл спиртного он уже отравляет организм. Противостоять вредному влиянию спиртного могут большие запасы в организме витаминов B1, B6, C. Основной закон - нельзя много пить тому, кто устал или голоден.

Есть много различных "секретов" подготовки к застолью. Напомним некоторые из общеизвестных. За два-три часа до застолья необходимо выпить 50 мл водки, что подготовит организм к последующей серьезной нагрузке. Непосредственно перед застольем выпить чашку крепкого чая с мятой или лимоном. Можно съесть что-нибудь жирное или масляное, выпить сырое яйцо или столовую ложку растительного масла: они препятствуют быстрому всасыванию алкоголя в ваш пустой кишечно-желудочный тракт. Хорош для таких случаев также крем из сыра. Для его приготовления надо взять 100 г сливочного масла, 200 г сметаны, 40 г тертого сыра, 10 г соли, 10 г перца, 1 пучок петрушки и сок из 2 лимонов. Все это смешать, намазать на нарезанный хлеб и съесть 2-3 бутерброда.

В чем заключаются основные правила поведения за изобильным праздничным столом?

Не пей все без разбору
Смеси надо допускать разумно. Хорошие сами по себе напитки дают неожиданную реакцию, будучи выпитыми вместе или подряд (вспомните смеси: водка и пиво, водка и шампанское). На Руси не принято смешивать хорошую водку с другими алкогольными напитками. Категорически не рекомендуется смешивать ее со слабоградусными напитками. В крайнем случае нужно выбирать по нарастающей крепости. Не начинайте застолье со сладких. От сладких вин похмельный синдром намного тяжелее. Напитки, содержащие углекислый газ (шампанское, пиво, газированная вода), усиливают деятельность желудочно-кишечного тракта, что ведет к быстрому опьянению.

Любуйся тем, что пьешь
Напиток без вкуса и аромата - не для тебя. Если не чувствуешь их - передохни. После этого восприятие возвращается.
Если тебе от выпитого хорошо, не стремись к тому, чтобы было еще лучше.
Еще лучше не бывает - бывает только хуже.

Не пей ухарски
В отличие от скромно пьющих соседей по застолью.
Не демонстрируй свою неподверженность опьянению.
Это кончается зачастую курьезами, которые потом трудно бывает исправить.

Не пей больше, чем окружающие.

Не пей чаще, чем пьют все.

Не пей в компании украдкой - это дурно пахнет

За столом никогда не делай глотка, пока не прожуешь пищу и не вытрешь рот салфеткой. Обязательно закусывай после каждой рюмки. Картофель, соленые огурчики, квашеная капуста, хлеб, а также соленые орешки, жареное мясо, мясной суп нейтрализуют действие алкоголя и помогают пищеварительным органам перерабатывать спирт в воду и углекислый газ. В застолье чревоугодие не возбраняется, но при этом следует помнить слова: "...пьют и едят все люди, но пьянствуют и обжираются только дикари".

Если в разгар веселья ты почувствуешь, что перебираешь, выпей рюмку ароматной горькой настойки (если есть - с элеутерококком или зубровкой) или коньяка и после нее воздержись от питья минут на 40-50, не отказывая себе в удовольствии насладиться понравившимися кушаньями. Будучи крепко выпившим, не выходи на свежий воздух в холодное время года, так как при этом можно окончательно опьянеть, вплоть до потери сознания. Особенно сильное действие оказывает алкоголь при употреблении его натощак или в сильную жару, при жажде.

Воздержание до крайности за праздничным столом - ханжество. Оно портит репутацию здорового человека и, главное, дурно влияет на нормально выпивающих. Если уж действительно есть серьезные основания для воздержания, то, не акцентируя внимания

окружающих на этом обстоятельстве, поддерживай тост и принимай приемлемое для себя(по количеству или составу) питье.

Сохраняй чувство меры
Помни, мера определяется возможностями организма, степенью предрасположенности к алкогольному опьянению.

После завершения застолья полезно выпить чашку крепкого чая с мятой или лимоном либо кофе с лимоном. Легкое опьянение при этом быстро пройдет. Чтобы отрезветь, надо взять рюмку, ополоснуть ее растительным маслом, влить 1 яичный желток, 1-2 чайные ложки томатного соуса, добавить красного и черного перца, несколько капель водки и немного лимонного сока, перемешать и выпить этот коктейль залпом.

Есть еще одно средство подобного действия. Взять 1 чайную ложку коньяка, 1 яичный желток, 2 столовые ложки томата-пюре, 1 чайную ложку подсолнечного масла, щепотку соли, понемногу красного и черного перца, в полученную смесь добавить неполную чайную ложку острого хрена (на уксусе).

Всех неприятностей, которые могут последовать наутро после дружеского застолья, на котором ты в пылу эмоционального подъема хватил лишнего, можно избежать, если придерживаться этих правил, соблюдая которые, медленнее пьянеют и быстрее приводят себя в порядок.

Автор - **Теодор Мороз**
Источник