

מידע חשוב לנוהגים להשתכר בפורים

כדאי לדעת - שהתופעות הלא רצויות הנגרמות עקב שתיית אלכוהול מרובה - אינן מוכרחות, ועם קצת ידע וזהירות, אפשר להגיע לשכרות גמורה ו'עד דלא ידע', מבלי לסבול אח"כ. הכללים הבאים יכולים למנוע או לכה"פ למעט תופעות לא רצויות, והם מבוססים על מקורות רפואיים מוסמכים.

לאדם שאינו חש בטוב מומלץ מאוד להימנע משתיית אלכוהול, הפוגע במערכת החיסונית של הגוף.

לפני השתייה:

א. לאכול הרבה, במיוחד מאכלים שמנים (יש שהמליצו על שמן זית מעורב במאכל אחר), מטוגנים, או המכילים פחמימות (מוצרי קמח, תפוחי אדמה, אורז וכדו').

ב. כדאי מאוד לאכול טוסט שרוף, הפחמן שבו מסייע רבות לעיכול האלכוהול.

ג. לשתות מים או משקאות קלים, במיוחד אותם המכילים ויטמינים. מומלץ אף לקחת כדורי ויטמינים.

על אף שהאוכל מאט את השפעת האלכוהול איננו מונע את ההשתכרות! האכילה והשתייה המוקדמת מונעת את התייבשות הגוף, ומסייעת בעיכול האלכוהול, וע"י כך מונעת תחושת בחילות וכדו'.

תוך כדי השתייה:

א. חשוב מאוד לבחור משקאות איכותיים (בדרך כלל נמדד ע"פ המחיר). וכן עדיפים משקאות הבהירים בצבעם וכאלו שאינם מכילים סוכר, כל אלו מתעכלים בגוף ביתר קלות.

ב. אין לשתות סוגי אלכוהול המיוצרים ממקורות שונים זה מזה (כגון: יין, בירה, וודקה, ויסקי וליקר). בשום אופן אין לשתות בירה ואח"כ יין.

ג. אין לשתות הרבה בבת אחת, יש להמתין בין מנת משקה (כוס יין של 13% אלכוהול או כוסית משקה חריף של 45%) למנה אחרת כחצי שעה לפחות, כדי לתת לגוף זמן לעכל את האלכוהול. ההמתנה אינה מונעת את ההשתכרות!

ד. יש להקפיד ששתיית האלכוהול תהיה מלווה באכילה ושתיית מים ומשקאות קלים (אכילת טוסט שרוף מועילה במיוחד). מומלץ לשתות לפחות כוס אחת של משקה קל על כל מנת אלכוהול.

ה. יש להתרחק לגמרי ממשקאות מוגזים. הם מסבכים את עיכול האלכוהול.

ו. מומלץ להימנע משתיית משקאות המכילים קפאין (קולה, קפה, תה וכדו'), הקפאין מייבש את הגוף בנוסף לאלכוהול.

אם הנך מרגיש בחילה, הפסק לשתות אלכוהול, שתה כמה שיותר מים, ואכול מאכלים עם פחמימות. לא לאכול כלל - זו טעות!

אחרי השתייה:

בכדי להחזיר לגוף את הויטמינים שאיבד מחמת השתייה המרובה, וכן לעזור לגוף לעכל את האלכוהול שעדיין נשאר בו, יש להקפיד להמשיך לשתות מים ומשקאות קלים המכילים מלח, סוכר, וויטמינים (במיוחד ויטמין C ואשלגן), מומלץ לקחת גם כדורי ויטמינים.

אם אינך חש בטוב בבוקר שלאחר מכן, מומלץ לאכול בננות, ביצים (עדיף מבושלות מאשר מטוגנות) ובמיוחד טוסט שרוף. דברים אלו מכילים רכיבים תזונתיים המסייעים לגוף לשקם את עצמו. כמו כן המשך לשתות ולנוח היטב.

בהצלחה

א' פריילעכין פורים

נב. נא להעתיק ולפרסם מידע זה לתועלת הציבור.