



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Как избежать похмелья?

Проверенные временем правила



#МинздравПредупреждает
Будьте осторожны с алкоголем!



Откажитесь от алкоголя

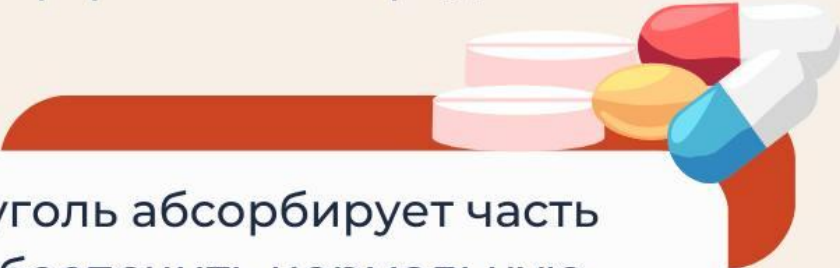


Приготовьте домашние морсы, сварите компот или глинтвейн на основе сока, взбейте ягодные коктейли. Получится вкусно, полезно и празднично.



Не употребляйте алкоголь на голодный желудок

- За несколько часов до приема спиртного необходимо поесть;
- Можно за пару часов выпить 4-5 таблеток активированного угля, а перед застольем ещё 1-2 таблетки;
- За 40 минут можно принять таблетку любого пищеварительного ферментного средства.



Активированный уголь абсорбирует часть спирта, поможет обеспечить нормальную работу ЖКТ



Пейте негазированную воду

Приём воды снижает степень
алкогольного опьянения

Алкоголь и газированные напитки
несовместимы



Углекислый газ ускоряет всасывание
алкоголя и способствует быстрому
опьянению



Закуски не должны быть слишком сытными и жирными

Жирная пища не блокирует
всасывание алкоголя, а только
откладывает его на 40-45 минут





Не задерживайте спиртное во рту

- Всасывание алкоголя в кровь начинается уже в полости рта;
- Всасываемый во рту алкоголь попадает прямо в мозг, минуя желудок и печень;
- Не употребляйте коктейли, которые пьют через соломинку, это также ускоряет всасывание алкоголя.





Категорически нельзя смешивать напитки

Нельзя запивать алкоголем продукты,
содержащие насыщенные жиры
(мясо, сало, масло, икру)

- Это увеличивает вероятность развития проблем с ЖКТ;
- Реакция организма непредсказуема и проявляется индивидуально.





Говорите много длинных тостов.
Это увеличивает перерывы между
приёмами пищи и алкоголя.

Больше двигайтесь, танцуйте.
Движения ускоряют метаболизм,
вероятность наступления состояния
опьянения существенно снижается.

