

# Нарколог дал 5 советов от похмелья

12.12.2023



Как наутро не проснуться с похмельем после празднования Нового года, рассказал психиатр-нарколог, главный врач Клиники доктора Исаева Даниил Петров в беседе с «Газетой.Ru».

## **Заранее подготовить организм к застолью**

«Алкоголь вымывает из организма жидкость, а вместе с ней – все полезные вещества и минералы: калий, магний, хлор и т.д. Насытить организм этими минералами можно заранее, принимая панангин, а также гепатопротекторы и сорбенты, чтобы начать процесс детоксикации еще до употребления. Принимать эти препараты нужно по схеме, указанной в инструкции, за 2 дня до начала празднования, во время и еще неделю после. Это облегчит интоксикацию и ускорит выведение токсинов», – посоветовал эксперт.

## **Не пить натощак**

«Начинать употребление алкоголя нужно на сытый желудок – пища замедлит всасывание в желудочно-кишечном тракте, а значит – и наступление опьянения. Кроме того, за счет переваривания пищи будет усилен метаболизм, что также предотвратит сильное опьянение», –

пояснил эксперт.

### **Пить нужно медленно**

«Употребление любой дозы алкоголя должно быть разделено во времени. Например, 50 мл водки практически полностью перерабатывается в здоровом организме в течение часа. Поэтому если употреблять по 50 мл через час, то сильного опьянения не наступит», – сказал Даниил Петров.

### **Правильно закусывать**

По мнению врача, стоит избегать жареной, жирной и острой пищи, которая будет раздражать слизистую желудка и давать дополнительную нагрузку на все органы ЖКТ. Не следует есть вместе с алкоголем сладкое – силы организма уйдут на переработку глюкозы, ресурсов организма может не хватить на этанол.

«В качестве подходящей закуски организму нужны, прежде всего, клетчатка, белок и пектин: отварные овощи (например, картофель), салаты из них (винегрет), запеченные мясо или рыба, квашеная капуста, а также цитрусовые, зелень», – пояснил врач.

### **Не мешать газировку с алкоголем**

«При употреблении водки после шампанского пузырьки усилят всасывание крепкого алкоголя и ускорят наступление опьянения. А сахар из вина или даже сока начнет бродить и усилит похмелье, из-за чего наутро вы будете чувствовать себя хуже, чем при употреблении только одного вида крепкого алкоголя», – резюмировал Даниил Петров.

Ранее мы писали о том, что [врач назвала самое полезное мясо в зимний сезон.](#)

*Светлана Малахова*