Вопреки сложившемуся мнению не нужно закусывать много. Кроме того, не следует закусывать белковой и жирной пищей. Это колбаса и мясо, фасоль и грибы, утка и гусь, горох и перловка. Тяжелая закуска сделает похмелье тяжелее и усугубляет вредное воздействие алкоголя на организм. Почему же так происходит? Давайте, попробуем понять.



Первое это то, что пища в желудке не снижает воздействие алкоголя, а лишь откладывает его по времени. Как у нас любят говорит, «закуска градус крадет». Но только не крадет, а прячет до определенного времени. Жиры растворяются в спирте, однако он должен еще и окисляться, а этого не происходит. Алкоголь накапливается в желудке, а также кишечнике. При этом человек выпивает больше, чем его организм может усвоить. Если бы закуска была умеренной, то такой объем алкоголя свалил бы пьющего с ног. Но все-таки, если вы перепили, то вот от похмелья таблетки можете посмотреть. Хорошо помогают оклематься.

Кроме того, обилие еды увеличивает нагрузку на вашу печень, занятую процессом разложения алкоголя в несколько этапов. Излишнее количество белка вызывает образование бензольных производных и аминов. В результате пища усваиваться будет гораздо хуже и последуют проблемы с кишечником. Кроме того, понизится возможность печени расщеплять алкоголь. Стенки желудка фильтруют кровь и комки пищи препятствуют данному процессу. В результате закуска увеличивает интоксикацию. Получается, что она препятствует естественному процессу очистки организма от ядов.

Эти данные подтверждаются и статистикой. Смертельные отравления алкогольной продукцией сопровождались существенной закуской. Здесь говорится о доброкачественном алкоголе, а не о подделках или техническом спирте. Скорость всасывания алкоголя натощак примерно 25 миллилитров в минуту. Когда напитки газированные и слабые, то эта величина доходит до 35 миллилитров в минуту. Если не закусывать, то чтобы «напиться в лоскуты» дозу можно набрать примерно за десять минут. Надо выпить две трети бутылки водки. Обильная закуска уменьшает всасывание

в три раза. То есть, при непрерывном питье человек может выпить пару бутылок водки. Это уже суточный предел фильтрации организмом алкоголя.