

# Wzorowe przyjęcie

TEKST: GRAŻYNA MOREK

Wszystkich konsekwencji karnawałowej nocy nie da się uniknąć. Jednak wiele można zminimalizować, a my wiemy, jak to zrobić. Wybrałaś już sukienkę na wieczór? Zanim się ubierzesz, zacznij realizować nasz plan. I jutro będziesz w świetnej formie.

## PRZED

**Najedź się.** Po co, na przyjęciu będzie przecież mnóstwo przekąsek? Gdy przyjedziesz na zabawę głodna, prawdopodobnie w jej trakcie zjesz za dużo. A to grozi niestrawnością, bólem brzucha. Jak tego uniknąć? Godzinę przed wyjściem zjedź kolację, np. porcję makaronu z pieczonym łososiem i awokado. To kombinacja dobrych tłuszczów i węglowodanów. Istotna, bo obydwa związki ograniczają wchłanianie alkoholu. Poza tym drink wypity na pusty żołądek szybciej trafia do krwiobiegu i jest bardziej szkodliwy dla błony śluzowej przewodu pokarmowego.

**Unikaj kofeiny.** Podrażnia żołądek i tak jak alkohol, odwadnia. A to jeden z czynników, który odpowiada za ból głowy następnego dnia.

**Nie wkładaj ciasnych skarpetek, obcisłych rajstop.** Nadmierny ucisk zaburza krążenie żyłne. W efekcie na nogach szybciej pojawiają się obrzęki. I być może podczas imprezy będziesz musiała zdjąć szpilki, które tak idealnie dobrałaś do sukienki.

## W TRAKCIE

**Unikaj sałatek z majonezem,** dań z surowego mięsa i ryb (tatar, sushi). Zwłaszcza jeśli stoją na stole ponad cztery godziny. Tyle wystarczy, by w mięsie pojawiły się szkodliwe bakterie.

**Nie jedź dipów.** O ile nie podano ich w osobnych miseczkach dla każdego z gości. Jest prawdopodobne, że ktoś zanurzył w sosie ugryziony wcześniej



kawałek selera czy marchewki. A mamy sezon przeziębień i grypy. **Szukaj dań z dużą ilością błonnika.** Wybieraj ciemne pieczywo, makarony, owoce, warzywa. Ułatwią strawienie kalorycznych przekąsek. **Jedź tłuszcze.** Najlepiej nienasycone (z ryb morskich). Pizza jest mniej zdrowa, bo zawiera tłuszcze nasycone obciążające układ krwionośny, ale również ograniczyć wchłanianie alkoholu.

**Nawadniaj się.** Po każdym drinku wypij szklanek wody. Albo soku ze świeżych owoców. Zawarte w nim polifenole, witamina C przyspieszą usuwanie alkoholu z organizmu. Możesz też wypić napój izotoniczny. Uzupełnisz niedobory sodu i potasu, niezbędnych dla prawidłowej pracy serca elektrolitów, które tracisz, gdy się odwadniasz. **Wybieraj drinki w jasnym kolorze.** Alkohol zawiera tzw.

kongenery, związki, które powstają podczas procesu destylacji. I to one zdaniem badaczy odpowiadają za złe samopoczucie dzień po imprezie. Najwięcej tych substancji jest w czerwonym winie, brandy, whiskey, najmniej – w winie białym, ginie, wódce.

**Dbaj o nogi.** Wysokie obcasy sprawiają, że przód stopy jest przeciążony. Po nocy spędzonej na stojąco łatwo też o obrzęki. Dlatego przechadzaj się często, jak najczęściej tańcz. Co kilka godzin usiądź, oprzyj stopy o podłogę, na zmianę unoś i opuszczaj pięty. Potem, nie odrywając palców od podłogi, zataczaj piętami koła.

## PO

**Nie śpij zbyt długo.** Wystarczy pięć godzin odpoczynku. Alkohol zaburza rytm snu i czuwania. Zaspia się po nim szybko, ale sen nie regeneruje (brak w nim tzw. fazy REM). Gdy będziesz leżeć do popołudnia w łóżku, jest ryzyko, że wieczorem nie zaśniesz i znów obudzisz się zmęczona.

**Na śniadanie zjedź jajka.**

Zawierają aminokwasy, m.in. cysteinę, która wspomaga usuwanie szkodliwych związków powstałych w wyniku rozpadu alkoholu. Podobnie działa czosnek: neutralizuje aldehyd octowy, substancję odpowiedzialną za mdłośc i ból głowy.

**Idź na spacer.** Wystarczy 30 minut energicznym krokiem. Usprawnisz krążenie krwi w wątrobie, dzięki temu szybciej usunie ona pozostałości alkoholu.

Konsultacja: MAŁGORZATA RÓŻAŃSKA, dietetyk, [www.foodarea.pl](http://www.foodarea.pl)