

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 mdłość 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