

喝可乐能解酒?这类“解酒偏方”不可信

这些东西配酒喝雪上加霜

可乐 喝可乐不能解酒,而且可乐配酒比单独喝酒更伤身体,因为碳酸饮料会加快胃肠道对酒精的吸收。

茶水 茶的主要成分是茶碱,茶碱有利尿作用,易造成身体缺水,还会促使尚未分解的乙醛过早进入肾脏,影响肾脏功能。茶碱还可使血管收缩,血压上升,酒后喝茶会加剧头疼。

解酒药 所谓“解酒药”的批号不是药品,而是保健食品。这些药品和酒精一样,需通过肝脏代谢,无疑加重了肝脏的工作量,更容易造成肝损伤。

解酒酶 人体内代谢酒精的是肝脏中的乙醇脱氢酶(ADH)和乙醛脱氢酶(ALDH),不是通过体外摄入的,因为酶只要进入胃中就会失活。即使口服这两种酶,它们进入胃肠道后会被胃酸和胰蛋白酶分解成氨基酸,不会直接被身体吸收,不具备解酒作用。

偏方或能缓解不适但不能解酒

实际上,没有任何食物或药物可以真正解酒,只是在酒精没被吸收之前采取一些措施,能对酒后不适起到一定的缓解作用。只是这些



食物需在喝酒前摄入,酒后再“补课”,恐怕来不及。

需要提醒的是,空腹时酒精吸收速度快,人容易喝醉,所以不可空腹饮酒。大口喝酒也不可取,喝得快会让乙醇浓度升高得快,很快就会进入醉酒状态。

蛋白质、脂肪 喝酒前多吃一些含蛋白质、油脂的食物,可以延缓酒精在胃中排空的速度,还能在胃黏膜上形成一层保护膜来减缓酒精在胃中的吸收,减少酒精对胃黏膜的刺激伤害。牛奶或酸奶中含有丰富的蛋白质和脂肪,可以在喝酒前饮用。

碳水化合物 相比蛋白质和脂肪,可溶性碳水化合物更能延缓酒精的吸收,所以喝酒前建议吃些馒头、米饭、面包、面条等。

吃完7类药少喝水



药物后10分钟内不要饮水。

3. 需要含服的药物。比如硝酸甘油、麝香保心丸等,不可直接用水吞咽,而是要通过舌下含服,让毛细血管吸收。服用后30分钟内也不宜喝水。

4. 口含片。如西地碘含片、复方草珊瑚含片、银黄含片等,含服时要把药片置于舌根部,并尽量贴近咽喉处,使药物保持较高的局部浓度,建议含服后30分钟内尽量不

糖类也能加速肝脏对酒精的代谢,喝酒前也可适量喝些糖水、蜂蜜水,或吃点水果。

B族维生素 大量饮酒会消耗体内的维生素,尤其阻碍B族维生素的吸收,削弱肝脏的解酒功能。绿叶蔬菜、豆制品、粗杂粮、全麦面包、燕麦、麦麸等都富含B族维生素,绿叶蔬菜中的抗氧化剂和豆制品中的卵磷脂还有保护肝脏的作用,建议多吃这些食品。

水 喝酒前后多喝水,可以稀释胃中的酒精浓度,加速新陈代谢,缓解酒后口渴等不适。

只有肝脏才能真正解酒

由此可见,包括喝可乐在内的“解酒偏方”均不可信,一些食物、

药物最多只是起到缓解、辅助的作用,真正能解酒的只有肝脏。

酒精(乙醇)被人体摄入后可快速在胃肠、食管甚至口腔内通过扩散被吸收。吸收的乙醇随血液流动到全身并在肝脏中完成主要的代谢(90%),仅有2%~10%的乙醇通过尿液、汗液和呼吸排出体外。

当乙醇摄入过快高于肝脏的代谢速度,或超出代谢能力时,就会出现头疼、喝酒上脸、醉酒等现象。乙醇的代谢产物乙醛蓄积在体内无法被及时代谢,是酒后不适和多器官损伤的重要原因,这也是不建议过量饮酒的原因。

有人认为,适量饮酒有益健康,这也是误解。2018年《柳叶刀》发表研究表明,任何量的饮酒均危害人类健康,即使适度饮酒也会导致癌症,安全的酒精摄入量是“0”。世界卫生组织早已把乙醇列为一类致癌物。

乙醇的代谢产物乙醛不仅会损伤DNA,还具有很强的肝毒性,可导致酒精性肝病。成年人长期饮酒可以导致周围神经病变,对免疫系统具有抑制作用。妊娠期妇女饮酒可抑制影响新生儿免疫系统,使新生儿出生后容易受到各种病原体的感染,并且这种影响可伴随其至成年。可见,与其幻想用食物来“解酒”,倒不如少喝酒、不喝酒。

(据新华网)

用鲜香味代替咸味

控制盐的摄入量,除了做菜起锅前再放盐、使用低钠调味品(低钠盐、低盐酱油、低盐咸菜)外,还建议用鲜香味代替咸味。

酸味可以强化咸味,做菜时放些醋、番茄酱、柠檬汁等,既减少盐的用量,又让菜肴的味道更好,一举两得。

适当使用橄榄油和香油可增加菜肴的香味,这样即便菜的口感比较淡,也能让人因品尝其中的香味而食欲大开。

在菜肴中适当加入芥末、姜、胡椒、咖喱粉等香辛调料,可以掩盖低盐后的清淡口感,还能让食物味道更丰富、鲜香。

有些菜肴并不需要咸味,仍然可以味道鲜美,比如,蒸南瓜、蒸紫薯、蒸芋头、拌黄瓜,这些都是很好的选择。(据《健康时报》)

(据《生命时报》)