

วิธีแก้มะคาง....สำหรับนักดื่ม

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ย. 2552

วิธีแก้มะคางสำหรับนักดื่ม

ถึงแม้การดื่มเหล้า หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งหลายจะเป็นปฏิกิริยากับการรักษาสุขภาพให้ดี แต่เราก็เข้าใจว่าในความเป็นจริง เรื่องการดื่มนี้ก็ยังคงอยู่ใกล้ชิดกับเราอย่างแนบแน่น แบบที่ทำให้ยังต้องพำร่าเตือนกันเรื่อยๆ ให้ดื่มน้อยๆ ดื่มเท่าที่จำเป็น หรือดื่มแล้วอย่าขับรถ ฯลฯ เพราะเมื่อขึ้นชื่อว่าดื่มเหล้าแล้วก็ต้องมาเป็นเรื่องปกติ การควบคุมสติต่างๆ ก็จะถดถอย การตัดสินใจซาลง ทำให้ง่วงนอน แถมหลายๆ คนยังเมาค้างข้ามวันข้ามคืนต่อไปอีก อาการของการเมาค้างก็อย่างเช่น ปวดหัว เหนื่อย อ่อนเพลีย กระหายน้ำ ปวดกระเพาะอาหาร คลื่นไส้ ฯลฯ เป็นช่วงเวลาที่ยาวนานไม่น้อย



เคยมีคนทำวิจัยพบว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ชนิดบริสุทธิ์กว่า อย่างเช่น วัลด์ก้า ยิน มาการิต้า นั้นจะทำให้เกิดอาการเมาค้างน้อยกว่าการดื่มพวกวิสกี ปรันดี หรือไวน์แดง แต่หากใครที่ดื่มไม่บันยะบันยังปริมาณมากๆ แล้วล่ะก็ ไม่ว่าจะเหล้าชนิดไหนก็ตามก็มีสิทธิ์ทำให้เมาและเมวค้างได้เหมือนกันหมด

เรามี วิธีดูแลตัวเองเมื่อเกิดอาการเมาค้าง มาฝาก เพื่อช่วยให้ใครที่กำลังเมาหายจากช่วงทรมาณนั้นเร็วขึ้น

- ดื่มน้ำผลไม้ หรือกินผลไม้สดๆ
- ดื่มน้ำเปล่ามากๆ
- ให้อาหารขนมปังปิ้ง ขนมปังกรอบ แคร็กเกอร์ หรืออาหารพวกที่มีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนซึ่งจะไปต้านอาการของระดับน้ำตาลในเลือดต่ำหลังดื่มเหล้า และช่วยลดอาการคลื่นไส้ลงได้

• กินวิตามินบีเสริมอาหาร โดยเฉพาะวิตามินบี6 ซึ่งจะมีส่วนช่วยรักษาระบบการเผาผลาญอาหารของเซลล์ปกติในร่างกาย ที่ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ไปขัดขวางอยู่

• เลี่ยงการปลุกตัวเองตื่นด้วยการดื่มเครื่องดื่มที่ผสมคาเฟอีน อย่างเช่น กาแฟ เพราะคาเฟอีนจะยิ่งส่งผลต่อการขับน้ำออกจากร่างกาย ยิ่งทำให้ร่างกายขาดน้ำมากขึ้น

• หยุดดื่มแอลกอฮอล์ไปสักพัก อย่านอนด้วยการดื่มซ้ำ เพราะเท่ากับว่าจะยิ่งไปเพิ่มพิษของแอลกอฮอล์ที่อยู่ในเลือด

ขอให้สร้างเมาเร็วๆ นะคะ....

ที่มาข้อมูล :นิตยสาร Health Today