

## **Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники**

Как встретить новый год, не навредив здоровью?

В преддверии новогодних праздников и во время новогодних праздничных каникул возрастает риск отравления алкоголем. Потребление спиртных напитков стимулирует аппетит и способствует набору веса.

Правила безопасного употребления алкоголя в новогоднюю ночь:

- За пару часов до планируемого застолья плотно поешьте. Это позволит замедлить всасывание алкоголя в кровь, когда вы сядете за новогодний стол.
- Определите объем спиртного, который планируете выпить за вечер, заранее, и придерживайтесь данной себе установки.
- Углекислый газ, который содержится в пиве и сладких газировках, ускоряет проникновение алкоголя в кровь и вызывает быстрое опьянение.
- Спиртное следует не запивать, а закусывать. При этом в течение вечера желательно пить обычную негазированную воду.
- Движение помогает организму перерабатывать алкоголь. Если человек сидит без движения, алкоголь хуже перерабатывается организмом. Телу будет значительно легче и проще справиться со спиртом, если вы будете регулярно вставать, двигаться, выходить на свежий воздух. Танцуйте, участвуйте в конкурсах.
- Не стоит мешать алкогольные напитки. Если вы начали вечер с одного напитка, то придерживайтесь своего выбора до конца праздника.
- Старайтесь выпивать реже: несколько тостов в течение вечера вперемешку с танцами и конкурсами станут лучшим выбором для новогодней ночи.
- Если накануне празднования стоит обильно поужинать, во время основного застолья делать этого не нужно. Избыток жирной пищи (жирное мясо, салаты с майонезом) негативно отразится на работе печени. Ей придется справляться

с потоком алкоголя, из-за чего на жиры у нее не остается сил. Это приводит к повышению нагрузки на другие органы пищеварительного тракта, в частности, на поджелудочную железу, и может обернуться приступом острого панкреатита. Оптимальные закуски — фруктовые и овощные салаты, сыр, холодец и заливное из рыбы, нежирные горячие блюда.

Соблюдение наших рекомендаций поможет сделать новогоднее застолье благоприятным и безопасным для здоровья, избежать кишечных инфекций и пищевых отравлений!